



Until we are all equal



Niewidzialne rany

**Wyzwania
związane ze
zdrowiem
psychicznym i
wsparcie dla
dorastających
chłopców i
młodych**

**Raport z badania
Marzec 2025 r.**

Copyright © 2025 Plan International & FONPC

Zdjęcie: Pracownicy przejścia granicznego w Isaccea czekają na przybycie kolejnej łodzi. © Plan International / George Calin



Przedmowa

Trwająca w Ukrainie pełnowymiarowa wojna głęboko zmieniła życie niezliczonych osób, zmuszając je do radzenia sobie ze stratą, przesiedleniami i niepewnością przy jednoczesnym szukaniu sposobów na odbudowanie własnej przyszłości. Omawiane tu badanie jest czymś więcej niż tylko projektem badawczym – jest ono **hołdem złożonym w uznaniu odporności**, odwagi i wytrwałości nastolatków i młodzieży z Ukrainy, a także ich społeczności.

Badanie to, przeprowadzone w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii, wzmacnia głosy młodych ludzi zmagających się z całą złożonością wojny i przesiedleń. W centrum uwagi są ich potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego, mechanizmy radzenia sobie z sytuacją i struktury wsparcia, które kształtują powrót do zdrowia.

Wyrażamy naszą głęboką wdzięczność nastolatkom, młodzieży, rodzicom, **nauczycielom, pracownikom opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego i podmiotom humanitarnym**, którzy podzielili się z nami swoimi historiami, zmaganiem i spostrzeżeniami. Wasze głosy nadały kształt opisywanemu tu badaniu, dając nieprzefiltrowany obraz wyzwań i nadziei, która trwa mimo przeciwności losu.

Szczególne podziękowania należą się **społeczności ukraińskiej** – tym, którzy pozostali w kraju, tym, którzy szukali schronienia gdzie indziej, a także tym, którzy nadal podejmują starania, aby się dostosowywać, opierać się trudnościom i budować nowe ścieżki rozwoju. Wasza gotowość do zabrania głosu pomoże kształtować bardziej włączające, skuteczne i przepełnione współczuciem działania w odpowiedzi na potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego.

Jesteśmy również niezmiernie wdzięczni **naszym grupom ekspertów ds. młodzieży, lokalnym i międzynarodowym organizacjom pozarządowym, nauczycielom, pracownikom opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego i organizacjom humanitarnym** w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii. Wasze zaangażowanie w zapewnianie opieki, wsparcia i rzecznictwa dla młodych ludzi z Ukrainy jest nieocenione.

Niniejszy raport dedykujemy Wam wszystkim. Oby Wasze głosy zostały usłyszane, Wasze zmagania docenione, a Wasze potrzeby zaspokojone. Mamy nadzieję, że ustalenia badawcze oraz rekomendacje zawarte w niniejszym raporcie przyczynią się do opracowania zasad działania i programów, które priorytetowo potraktują **zdrowienie, godność i nadzieję** dla nastolatków i młodych ludzi z Ukrainy – zarówno teraz, jak i w nadchodzących latach.

Informacje o publikacji:

Data publikacji: marzec 2025 r.

Copyright © 2025 Plan International & FONPC

Finansowanie:

Omawiane tu badanie zostało sfinansowane przez Disasters Emergency Committee (DEC). Doceniamy wsparcie tej organizacji, które umożliwiło przeprowadzenie tego badania. Ustalenia badawcze, interpretacje i wnioski wyrażone w niniejszym raporcie zostały opracowane przez badaczy i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy zaangażowanych w badanie organizacji.

Zespół badawczy i współpracownicy:

Zespół badawczy (Plan International – Ukraina, Rumunia i Polska)

Kierownik badań: Teofana Cepoi

Kierownik projektu: Diana Biclineru

Krajowe punkty kontaktowe: Oleksandra Loshenko (Ukraina) i Liliia Oleszko (Polska)

Zespół badawczy (FONPC – Rumunia i Mołdawia)

Naukowcy: dr Daniela Maria Bosca i dr Corina Rodica Andrei

Kierownik projektu: Valentina Luciana Mirza

Krajowe punkty kontaktowe dla Mołdawii: Lilia Hincu i Andrei Hincu

Projekt graficzny: Codruța Brișan

Podziękowania

Dziękujemy **również moderatorom, liderom społeczności i organizacjom partnerskim**, którzy wspierali proces badawczy w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii. Wnieśli oni nieoceniony wkład w zapewnienie należytej staranności i etycznego podejścia przy dokumentowaniu punktu widzenia młodzieży dotkniętej sytuacją wojny oraz specjalistów.

Grupa referencyjna i osoby wspierające

Pragniemy podziękować członkom grupy referencyjnej, którzy udzielali wskazówek i informacji zwrotnych podczas całego procesu badawczego. Wyrażamy również wdzięczność dla wszystkich osób i organizacji, które poświęciły swój czas, przekazały uwagi i wsparcie, aby zapewnić sukces omawianego tu badania.

Janna Smith, Stef Pruski, Nataliia Kondakova, Sven Coppens, Armand Volentiru, Ksenia Kozlovskaya, Nadiia Gorobenko, Iryna Boiko, Anastasiia Velieva, Ioana Tonceanu, Adèle Pavé, Lawson Brunnock, Marianne Rowley, Jana Kaemmer, Kateryna Maltseva, Svitlana Shevchenko, Aleksii Kvatania, Lilit Hayrapetyan, Jen Redden, Gulnur Aydin, Yaroslava Tarasenko, Margaret Bruce, Andreea Ene, Claudia Petrescu, Andreea Vornicu, Andrei Eșanu, Alexandru Cașcaval

Szczególne podziękowania

Pragniemy wyrazić nasze uznanie dla poniższych organizacji za wsparcie w zidentyfikowaniu i rekrutacji uczestników badania. Ich współpraca odegrała kluczową rolę w dotarciu do różnorodnej grupy uczestników tak, aby badania objęły szeroki zakres różnych doświadczeń.

Ukraina (Plan International): CAFOD, Międzynarodowy Komitet Ratunkowy (IRC), Action Against Hunger, La Strada, Terre des hommes Ukraine, organizacja społeczna „Rodzina dla osób z niepełnosprawnością”, Project HOPE, Resilience Foundation, organizacja charytatywna „Рідні”, CF „Slavic Heart”, organizacja pozarządowa „Words Help”, Kijowski Uniwersytet Narodowy im. Tarasa Szewczenki

Polska (Plan International): Ukraiński Dom, HumanDOC, Fundacja „Wiatrak”, Fundacja Jedność, UNICEF Polska, iFightDepression, Warszawska Szkoła Ukraińska (Варшавська Українська Школа), Fundacja Idylla.

Rumunia (FONPC): ASSOC Association Baia Mare, World Vision Romania – Constanta, Terre des Hommes Romania – Brasov, National Foundation for Youth – FNT, Inimă de Copil Galați (Heart of a Child Galați), Civic Resource Centre Constanta, Kościół Baptystów św. Trójcy w Bukareszcie, Biuro Krajowe WHO w Rumunii, ANPDCA – Krajowe Biuro Ochrony ds. Praw Dziecka i Adopcji.

Mołdawia (FONPC): Związek Młodzieży Romskiej Republiki Mołdawii „Tărnă Rom”; Tymczasowy Ośrodek dla Uchodźców Ukraińskich w Cărpineni i Popeasca; Ośrodek Charytatywny dla Uchodźców; INTERSOS Moldova; Stowarzyszenie Publiczne LAOLALTĂ; Stowarzyszenie Publiczne Positive Initiative; Centrum Informacyjne „GENDERDOC-M”; Krajowe Centrum Zapobiegania Nadużyciom wobec Dzieci (CNPAC); Prawnicze Centrum Praw; Publiczne Stowarzyszenie Kobieta Siła Wsparcia i Ukraińska Jedność Kobiet; Laboratorium Zdrowia Psychicznego Państwowego Uniwersytetu Medycyny i Farmacji „Nicolae Testemițanu”; Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej; Społeczne Centrum Zdrowia Psychicznego Ialoveni; Państwowy Uniwersytet Mołdawski.

Skrótownice

CBT – terapia poznawczo-behawioralna

EMDR – terapia EMDR (desensytyzacja i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych)

FGD – zogniskowana dyskusja grupowa

GBV – przemoc ze względu na płeć

IDP – osoby wewnętrznie przesiedlone

INGO – międzynarodowa organizacja pozarządowa

KII – wywiad z kluczowym informatorem

LGBTQIA+ – lesbijki, geje, osoby biseksualne, transpłciowe, queer, interpłciowe, aseksualne i inne osoby o różnych orientacjach seksualnych i tożsamościach płciowych

MHPSS – zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne

NGO – organizacja pozarządowa

PFA – pierwsza pomoc psychologiczna

PM+ – program interwencji psychologicznej Problem Management Plus

PTSD – zespół stresu pourazowego

SOGIESC – orientacja seksualna, tożsamość płciowa, ekspresja płciowa i cechy płciowe

(TF-)CBT – (skoncentrowana na traumie) terapia poznawczo-behawioralna

TWG – Techniczna Grupa Robocza

UNHCR – Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych do spraw Uchodźców

WHO – Światowa Organizacja Zdrowia

Słowniczek pojęć

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) – psychoterapia, która pomaga zmienić dysfunkcyjne wzorce myślowe i zachowania. Terapia CBT skoncentrowana na traumie (TF-CBT) została specjalnie stworzona dla osób, które doświadczyły traumy.

Przepisy mobilizacyjne – ramy prawne, które nakazują służbę wojskową w czasie wojny. W kontekście wojennym mobilizacja jest często uważana za niezbędny środek obrony narodowej, ale może wywoływać również znaczące konsekwencje osobiste i psychologiczne.

Mechanizmy radzenia sobie z sytuacją – adaptacyjne (zdrowe) i nieadaptacyjne (szkodliwe) strategie stosowane zarówno celowo, jak i nieintencjonalnie, w celu radzenia sobie ze stresem, traumą i problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Do mechanizmów tych mogą należeć: poszukiwanie wsparcia, rozwiązywanie problemów, unikanie lub używanie substancji psychoaktywnych.

Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA) – natychmiastowe, oparte na dowodach strategie wsparcia mające na celu udzielenie pomocy w radzeniu sobie ze stresem w nieinwazyjny i wspierający sposób. Pierwszej pomocy psychologicznej mogą udzielać osoby niosące pierwszą pomoc, nieprofesjonaliści, ale także przeszkolone osoby, np. nauczyciele, członkowie społeczności i opiekunowie, a nie tylko specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Feministyczne zasady badawcze – podejście badawcze, które kwestionuje dynamikę władzy, priorytetowo traktuje sprawczość uczestników i koncentruje się na autentycznych doświadczeniach. W podejściu tym dąży się do wzmocnienia zmarginalizowanych głosów, uwzględnienia interseksjonalności i zapewnienia etycznych metodologii opartych na wiedzy o traumie.

Zdrowa męskość – nieograniczający, emocjonalnie otwarty model męskości, który promuje cechy takie jak samoopieka, empatia i wsparcie społeczności zamiast tradycyjnych oczekiwań związanych z twardym charakterem, tłumieniem przeżyć i poleganiem wyłącznie na sobie.

Interseksjonalność – koncepcja, zgodnie z którą uznaje się, że wiele nakładających się na siebie tożsamości społecznych (np. płeć, rasa, status uchodźcy, niepełnosprawność, tożsamość LGBTQIA+, służba wojskowa) wpływa na doświadczenia związane z dyskryminacją, przywileje i dostęp do zasobów.

Mapowanie usług – proces identyfikacji i analizy dostępnych usług w danym kontekście w celu oceny ich dostępności, skuteczności i istniejących luk.

Bariery strukturalne – przeszkody prawne, ekonomiczne, polityczne lub logistyczne, które uniemożliwiają osobom przesiedlonym lub dotkniętym działaniami wojennymi uzyskanie dostępu do opieki psychiatrycznej, edukacji lub zatrudnienia.

Trauma – stan psychiczny wynikający z bezpośredniego lub pośredniego narażenia na doświadczenia, które przekraczają zdolność jednostki do skutecznego radzenia sobie z sytuacją. Doświadczenia te często wywołują głębokie poczucie bezradności, strachu i bezbronności, szczególnie w kontekście wojennym, gdzie dochodzi do przemocy – zarówno fizycznej, jak i psychicznej.

Podejście oparte na wiedzy o traumie – koncepcja, zgodnie z którą wszystkie badania, usługi wsparcia i interwencje są stworzone ze świadomością psychologicznych i fizjologicznych skutków traumy i skupione na unikaniu ponownej traumatyzacji oraz wspieraniu zdrowienia oraz poczucia sprawczości i bezpieczeństwa.

NIEWIDZIALNE RANY

Wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym i wsparcie

dla dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy	1
Informacje o publikacji	3
Zespół badawczy i współpracownicy	3

Skrótowce	5
Słowniczek pojęć	6

1. Streszczenie	8
Najważniejsze wnioski	8

Wprowadzenie	13
---------------------------	-----------

2. Studia przypadków dla poszczególnych krajów	20
2.1. Ukraina	20
2.2. Rumunia	38
2.3. Polska	50
2.4. Mołdawia	65

3. Analiza porównawcza i trendy tematyczne	75
---	-----------

4. Rekomendacje	78
Dla rządów i decydentów	78
Dla dostawców usług MHPSS	79
Dla organizacji humanitarnych i rozwojowych	79
Dla społeczności przyjmujących i społeczeństwa obywatelskiego	80

Wnioski	81
----------------------	-----------

1 Streszczenie



Pełnowymiarowa wojna w Ukrainie spowodowała głębokie zakłócenia w życiu wszystkich Ukraińców i Ukrainek, a jej skutki odczuły rodziny, społeczności i struktury społeczne zarówno w Ukrainie, jak i w krajach przyjmujących uchodźców, takich jak Polska, Rumunia i Mołdawia. Wojna doprowadziła do masowych przesiedleń, stworzyła zagrożenie dla życia, zdrowia i bezpieczeństwa, naraziła ludność cywilną na przemoc i spowodowała poważne zakłócenia w sferze edukacji, zatrudnienia i podstawowych usług.

Większość działań humanitarnych koncentrowała się głównie na kobietach i dzieciach, natomiast potrzeby dorastających chłopców i młodych mężczyzn w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego (ang. MHPSS) często były **pomijane**. Ponieważ wojna trwa, napotykają oni **różne wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym i sytuacją psychospołeczną**, których powodem są przesiedlenia, oczekiwania związane z płcią, narażenie na przemoc oraz strukturalne bariery w dostępie do opieki. Należy tu wymienić restrykcyjne normy dotyczące płci, które zniechęcają dorastających chłopców i młodych mężczyzn do szukania pomocy, ograniczenia w przemieszczaniu się wynikające z mobilizacji wojskowej dla osób powyżej 25. roku życia oraz niestabilność finansową ograniczającą dostęp do wsparcia. Omawiane w niniejszej publikacji badania wskazują, w jaki sposób **bariery strukturalne i kulturowe** wpływają na doświadczenia związane ze zdrowiem psychicznym w tej grupie osób, a ich wyniki są ukierunkowane na dostarczenie praktycznych rekomendacji w celu poprawy dostępności usług.

Mimo iż badanie skupiało się przede wszystkim na dorastających chłopcach i młodych mężczyznach, uwzględnia ono **również szerzej rozumianą dynamikę płci**. Zbadano, w jaki sposób społeczne oczekiwania dotyczące męskości – np. samodzielność i powściągliwość emocjonalna – wpływają na zachowania związane z poszukiwaniem pomocy i korzystaniem z usług. W badaniu nie przeprowadzono wprawdzie wyraźnego porównania perspektywy mężczyzn i kobiet, to jednak wskazuje ono na **wpływ norm**

dotyczących płci na dostęp do pomocy w zakresie zdrowia psychicznego. Niektóre wyniki z części jakościowej dają obraz percepcji sytuacji wśród młodych kobiet i usługodawców, uwypuklając w ten sposób, że role płciowe kształtują doświadczenia związane ze zdrowiem psychicznym w przypadku chłopców i młodych mężczyzn.

Co więcej, zaspokajanie potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn ma zasadnicze znaczenie nie tylko dla ich własnego dobrostanu, ale także dla ich rodzin i całych społeczności. Nieprzepracowany stres psychiczny może przyczyniać się do emocjonalnego wycofania i napięcia w relacjach międzyludzkich. W niektórych przypadkach nieprzepracowany stres przejawia się w zaburzonych mechanizmach adaptacyjnych, co **potencjalnie może utrwalać cykle przemocy**, które negatywnie wpływają na szerzej rozumianą spójność społeczną.

Dzięki wskazaniu istniejących luk przeprowadzone badanie przyczynia się do rozwoju takich programów w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego, które będą opierać się na zasadzie **włączenia społecznego, wykorzystywać wiedzę o traumie i będą pozwalały reagować** na wyjątkowe potrzeby dorastających chłopców i młodych mężczyzn. Wzmocnienie systemów wsparcia dla tej grupy populacyjnej nie tylko poprawia **ich ogólne samopoczucie, ale także sprzyja zdrowszej dynamice relacji w rodzinach i społecznościach** w czasie, gdy Ukraina nadal zmagą się z wciąż trwającą wojną i jej długofalowymi konsekwencjami.



NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI



POTRZEBY W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO I MECHANIZMY RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

Dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni wskazywali, że doświadczają **emocjonalnego odrętwienia, żałoby, wyczerpania i**

konfliktów tożsamości wynikających z doświadczania wojny, przesiedleń i zmiany zakresu obowiązków. Wielu z nich miało **trudności z koncentracją** i odczuwało niepewność co do swojej przyszłości. Skutki wojny nie były jednak takie same dla wszystkich, ponieważ młodzi mężczyźni musieli mierzyć się ze zróżnicowanymi wyzwaniami w zależności od osobistych okoliczności. Ci, którzy byli bliżej linii frontu, doświadczali silnego stresu psychicznego i poczucia straty, natomiast inni, którzy zmienili miejsce pobytu, opisywali poczucie **winy i wyobcowania**. Niektórzy czuli się rozdarci między dążeniem do osobistego przetrwania a oczekiwaniami społecznymi, co potęgowało ich stres emocjonalny.

Pomimo tych wyzwań młodzi mężczyźni stosują **różne strategie radzenia sobie** z trudną osobistą sytuacją. **Niektórzy angażują się w wolontariat, inicjatywy lokalne lub internetowe sieci wsparcia rówieśniczego**, aby odzyskać poczucie celu w życiu. Emocjonalną ulgę zapewnia im **aktywność fizyczna, sport i działania twórcze**. Inni natomiast **wycofali się społecznie, podejmują ryzykowne zachowania lub zwracają się w stronę alkoholu i gier online w ramach ucieczki**, co akcentuje potrzebę realizowania interwencji, które zapewnią im **zdrowsze alternatywne sposoby radzenia sobie ze stresem**.



BARIERY W DOSTĘPIE DO USŁUG W ZAKRESIE MHPSS

Istnieje kilka czynników, które uniemożliwiają młodym mężczyznom poszukiwanie usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego, począwszy od **barier społecznych i kulturowych, a skończywszy na ograniczeniach strukturalnych i finansowych**. Tradycyjne **normy dotyczące męskości kładą nacisk na samodzielność**, zniechęcając do szukania pomocy. Wielu młodych mężczyzn uważa, że musi radzić sobie z problemami samodzielnie, aby nie wyjść na słabych, a przekonanie to wzmacnia głęboko **zakorzeniona stygmatyzacja związana z korzystaniem z usług w zakresie zdrowia psychicznego**.

Oprócz wyzwań społecznych i kulturowych istotną rolę odgrywają **również bariery strukturalne**. **Barriere językowe** utrudniają młodym mężczyznom mieszkającym poza Ukrainą komunikację ze specjalistami w

zakresie zdrowia psychicznego, natomiast **niewystarczająca liczba odpowiednio dostosowanych usług w zakresie zdrowia psychicznego** dodatkowo ogranicza dostęp do właściwej opieki w tym zakresie. Kolejną przeszkodę stanowią **ograniczenia finansowe – prywatne wsparcie psychologiczne jest często nieosiągalne finansowo**, a wraz ze **spadkiem dostępności finansowania ze środków humanitarnych** maleje dostępność usług bezpłatnych lub dotowanych.

Ponadto ze względu na **brak dostępnych informacji** wielu młodych mężczyzn nie wie, gdzie szukać pomocy. Bez jasnych informacji wskazujących, jakie usługi są dostępne i gdzie, wielu z nich nie podejmuje próby skorzystania ze wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego czy wsparcia psychospołecznego, co dodatkowo **pogłębia poczucie izolacji i stres emocjonalny**.



NORMY DOTYCZĄCE PŁCI ORAZ DYNAMIKA SPOŁECZNA

Tradycyjne normy dotyczące męskości wywierają presję na młodych mężczyzn, aby wchodzili w rolę **obrońców i dostarczycieli dóbr**, natomiast zniechęcają ich do ujawniania wrażliwości i szukania pomocy. Wielu z nich tłumi emocje, aby nie wyjść na słabych, a to z kolei wzmacnia izolację i niechęć do szukania pomocy w zakresie zdrowia psychicznego.

Wymuszona zmiana miejsca pobytu **zmieniła rolę w rodzinach**, a młodzi mężczyźni często przyjmują na siebie odpowiedzialność finansową i emocjonalną. Dla niektórych jest to zmiana, którą uważają za **wzmacniającą**, lecz mimo to doświadczają stresu i izolacji. Relacje z **rówieśnikami i partnerkami w związkach** również uległy zmianie, a presja społeczna, niepewność i zmienna dynamika prowadzi **do frustracji, dystansu emocjonalnego lub agresji**.



INTEGRACJA I WSPARCIE SPOŁECZNE

Wymuszona migracja i przesiedlenia przyniosły skutek w postaci zerwanych **przyjaźni i sieci rówieśniczych**, a wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn ma trudności z nawiązaniem nowych kontaktów z powodu **barier językowych, różnic kulturowych i emocjonalnego wycofania**. Niektórzy mówili o **poczuciu winy w związku z tym, że ocalili**,

mając poczucie niezasłużonego uprzywilejowania w porównaniu z rówieśnikami, którzy pozostali w Ukrainie.

Znaczej zmianie uległy również role w rodzinach, a dorastający chłopcy **przejmują nowe obowiązki** pod nieobecność ojców, co może zarówno wzmacniać więzi rodzinne, jak i nasilać presję emocjonalną. Wielu czuje się w obowiązku **chronić i wspierać swoje matki i rodzeństwo**, natomiast napięte relacje z dalszą rodziną – zwłaszcza **z powodu presji zewnętrznej lub stygmatyzacji społecznej** – dodatkowo nasilają stres.

Pomimo wysiłków na rzecz wspierania **integracji społecznej** poprzez **działalność centrów lokalnych, programy sportowe i inicjatywy rówieśnicze, dla wielu** pozostają one **niedostępne**. Niektórzy młodzi mężczyźni czują się mile widziani i bezpieczni w krajach, do których przybyli, natomiast inni zauważają rosnącą wrogość i czują się zmuszeni do powrotu do Ukrainy pomimo ryzyka.



SKUTECZNOŚĆ INTERWENCJI MHPSS I WYZWANIA EKOSYSTEMOWE

Interwencje w zakresie MHPSS **miały różną skuteczność**, a ich **wykorzystanie przez dorastających chłopców i młodych mężczyzn** okazywało się **niskie**. Usługodawcy zauważają, że młodzi mężczyźni częściej **korzystają z nieformalnego wsparcia rówieśniczego, inicjatyw społecznościowych lub zorganizowanych działań, takich jak sport czy wolontariat**. **Ekosystem zdrowia psychicznego stoi w obliczu wyzwań systemowych**, w tym takich jak **luki w finansowaniu, niedobór wyszkolonych specjalistów i fragmentaryczność świadczonych usług**.



NAJWAŻNIEJSZE REKOMENDACJE

Aby skutecznie wspierać dorastających chłopców i młodych mężczyzn dotkniętych wojną w Ukrainie, **władze państwowe, dostawcy usług MHPSS, organizacje humanitarne i społeczności przyjmujące** muszą podjąć ukierunkowane działania w celu zmniejszenia barier, zwiększenia dostępności usług i wspierania odporności.

1. Wzmocnienie systemów wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego

- **Rozszerzenie usług w zakresie zdrowia psychicznego** poprzez zwiększenie inwestycji w struktury krajowe i włączenie MHPSS w system publicznej opieki zdrowotnej, aby wyeliminować bariery finansowe.
- **Szkolenie specjalistów w zakresie koncepcji uwzględniających perspektywę płci i wiedzę o traumie**, co umożliwi im pracę nad psychologicznymi skutkami wojny, w tym stresem związanym z przesiedleniem i stratą.
- **Zróżnicowanie punktów dostępu** poprzez włączenie usług MHPSS do programów edukacyjnych, humanitarnych oraz programów zatrudnienia, aby dotrzeć do młodych mężczyzn w znanych im środowiskach.

2. Usuwanie barier na drodze do zatrudnienia i stabilności

- **Uproszczenie procesów prawnych i biurokratycznych** w sferze zatrudnienia i szkolenia zawodowego, aby wspomagać młodych mężczyzn w przechodzeniu od pracy nieformalnej do stabilnego zatrudnienia.
- **Zapewnienie ochrony prawnej przesiedlonym młodym mężczyznom** poprzez rozszerzenie opcji azylu i pobytu, co pozwoli złagodzić panujące wśród nich poczucie niepewności i wzmacniać poczucie stabilności w dłuższym okresie.

3. Praca z normami dotyczącymi płci i stygmatyzacją społeczną

- **Podważanie ograniczających społecznych norm dotyczących męskości** poprzez kampanie uświadamiające promujące ideę zwracania się o pomoc i budowania odporności emocjonalnej.

- **Zachęcanie do dzielenia się obowiązkami opiekuńczymi i do otwartości emocjonalnej**, aby dążyć do pozytywnego przekształcania norm dotyczących płci w kontekście trwającego kryzysu.

- **Zaangażowanie mężczyzn jako wzorców osobowych, nauczycieli i liderów społeczności** w promowanie zdrowia psychicznego w celu normalizacji wyrażania emocji oraz wsparcia rówieśniczego.

- **Wykorzystywanie platform cyfrowych i mediów społecznościowych** w celu promowania wiedzy o zdrowiu psychicznym, co pozwoli zmniejszyć zakres sięgania po wsparcie emocjonalne wyłącznie w ramach nieformalnych i niemoderowanych społeczności internetowych.

- **Rozszerzenie programów terapeutycznych opartych na sporcie i sztuce**, gdyż stanowią one dostępne i nie stygmatyzujące punkty dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego.

4. Poprawa integracji społecznej i sieci wsparcia

- **Rozbudowanie programów mentorskich i rówieśniczych**, aby pomóc przesiedlonym młodym mężczyznom w nawiązaniu kontaktu z lokalnymi społecznościami i sieciami społecznymi.

- **Inwestowanie w inicjatywy prowadzone przez młodzież i dostępność opcji podejmowania wolontariatu** w celu wzmocnienia młodych mężczyzn i zwiększenia w nich poczucia sprawczości.

- **Tworzenie programów integracji kulturowej**, które w długim okresie będą sprzyjać budowaniu poczucia przynależności, bez traktowania osób przesiedlonych jako tymczasowych outsiderów.

5. Wzmocnienie zasięgu społecznościowego i cyfrowego

- **Opracowanie programów MHPSS skoncentrowanych na rodzinie**, aby wyposażać rodziców i opiekunów w narzędzia do wspierania dorastających chłopców i młodych mężczyzn, którzy doświadczają stresu.



WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- Priorytetowe traktowanie zdrowia psychicznego w działaniach humanitarnych: zadbanie o to, aby usługi MHPSS były szeroko **dostępne, przyjazne dla młodzieży i odpowiednio dopasowane zależnie od płci**.

- Rozszerzenie modeli świadczenia usług: wykorzystanie **platform cyfrowych, zespołów mobilnych i centrów społecznościowych** w celu docierania do grup zagrożonych.

- Zwalczanie stygmatyzacji i promowanie idei poszukiwania pomocy: **kwestionowanie szkodliwych norm społecznych dotyczących płci** poprzez kampanie uświadamiające i zaangażowanie młodzieży.

- Wspieranie uczestnictwa młodzieży: **angażowanie młodych mężczyzn w tworzenie** programów odzwierciedlających ich doświadczenia i potrzeby.

- Wzmocnienie koordynacji i dostępności: poprawa **współpracy między zainteresowanymi stronami** i zapewnienie jasnych, szeroko dostępnych informacji o istniejących usługach.

- Uwzględnianie potrzeb wieloczynnikowych: dostosowanie interwencji tak, aby służyły **wspieraniu marginalizowanej młodzieży**, realizując programy, które będą zapewniały uwrażliwienie na kulturę oraz dążenie do integracji.

- Inwestowanie w szkolenia dla usługodawców: wyposażenie specjalistów **w narzędzia umożliwiające im świadczenie opieki uwzględniającej perspektywę płci i wiedzę o traumie.**

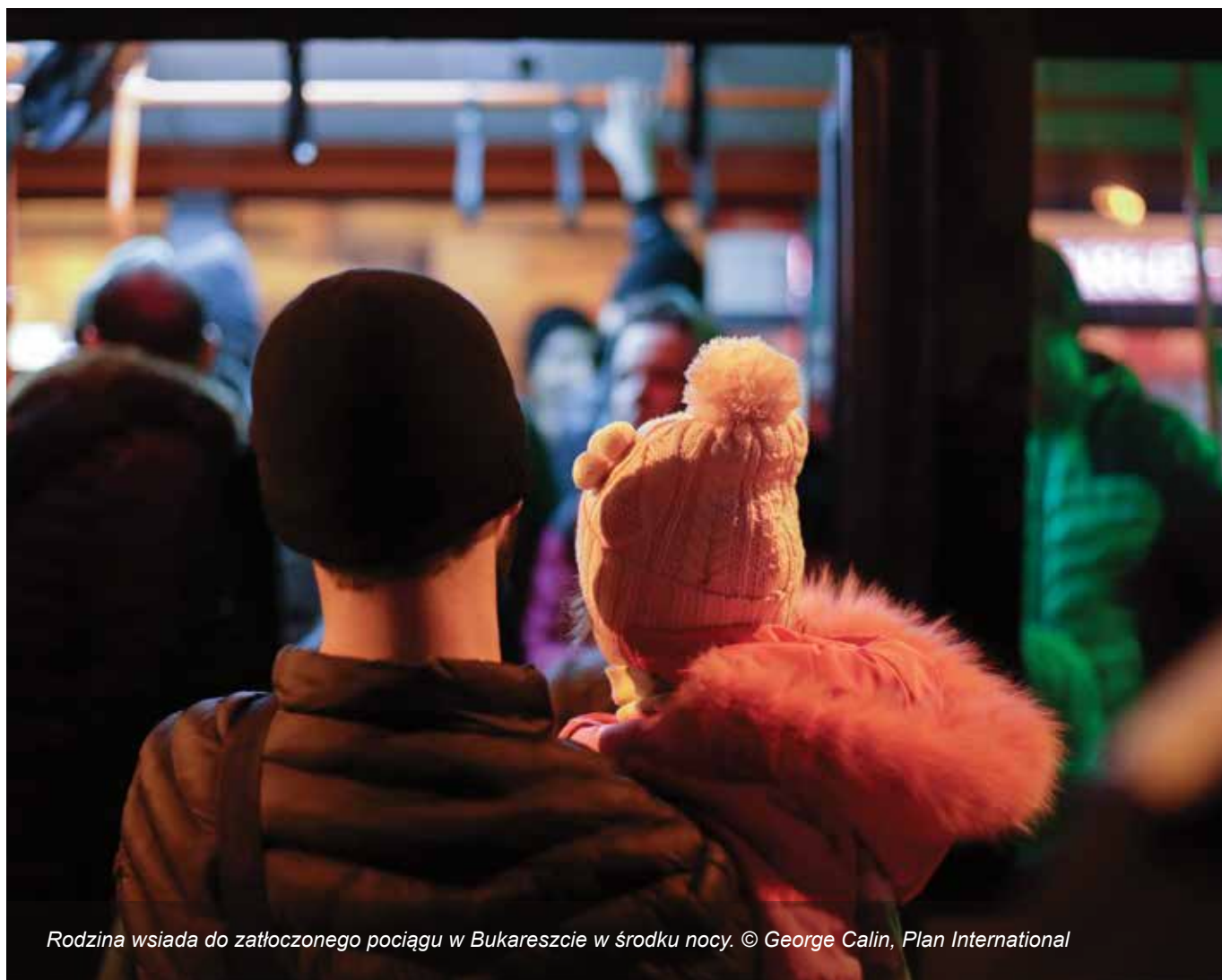


ZBIOROWA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Zaspokajanie potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn to nie tylko kwestia

indywidualnego dobrostanu, lecz również szerszy imperatyw społeczny.

Nieprzepracowane problemy psychiczne mogą prowadzić do utrwalania cykli przemocy i wykluczenia społecznego, a tym samym niekorzystnie wpływać na rodziny i całe społeczności. Skoordynowane, włączające i odpowiednio finansowane działania mają kluczowe znaczenie dla budowania odporności, dobrostanu i stabilności w długim okresie.



Rodzina wsiada do zatłoczonego pociągu w Bukareszcie w środku nocy. © George Calin, Plan International



Pełnowymiarowa wojna w Ukrainie spowodowała głębokie zakłócenia w życiu wszystkich Ukraińców i Ukrainek, a jej skutki odczuły rodziny, społeczności i struktury społeczne zarówno w Ukrainie, jak i w krajach przyjmujących uchodźców. Eskalacja wojny doprowadziła do masowych przesiedleń, stworzyła zagrożenie dla życia, zdrowia i integralności, narażała ludzi na przemoc i spowodowała poważne zakłócenia w sferze edukacji, zatrudnienia i w dostępie do podstawowych usług. Znaczna część pomocy humanitarnej koncentrowała się głównie na kobietach i dzieciach, natomiast potrzeby dorastających chłopców i młodych mężczyzn w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego (ang. MHPSS) często były pomijane.

Ponieważ wojna trwa, dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni stają w obliczu wyjątkowych wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym i sytuacją psychospołeczną, których powodem są przesiedlenia, oczekiwania związane z płcią, narażenie na przemoc oraz bariery strukturalne w dostępie do opieki. Wojna zwiększyła obciążenie emocjonalne młodych mężczyzn, którzy często muszą radzić sobie z presją podejmowania roli ochronnej, niestabilnością finansową i oczekiwaniem, że będą uosabiać odporność w czasach kryzysu. Wprowadzenie przepisów dotyczących mobilizacji wojskowej i ograniczeń w przemieszczaniu się było dodatkowym powodem stresu psychicznego, szczególnie w przypadku młodych mężczyzn w wieku powyżej 25 lat.

Na zdolność i chęć poszukiwania wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego u wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn wpływają tradycyjne wyobrażenia o męskości – obejmujące cechy takie jak siła, samodzielność i emocjonalna powściągliwość. Jednocześnie społeczności przyjmujące uchodźców w Polsce, Rumunii i Mołdawii odegrały kluczową rolę w zapewnianiu bezpieczeństwa i możliwości integracji, aczkolwiek dostęp do usług pozostaje nierówny. Sytuacja geopolityczna, w tym zmieniający się poziom wsparcia międzynarodowego i ograniczenia finansowe, dodatkowo skomplikowały dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego dla przesiedlonej młodzieży.

Niniejszy raport stanowi element szerszej inicjatywy finansowanej przez **Disasters Emergency Committee (DEC)** w ramach działań Plan International w odpowiedzi na pełnowymiarową wojnę w Ukrainie. Omawiane w niniejszym raporcie badanie, przeprowadzone w okresie od lipca 2024 r. do lutego 2025 r. w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii, ma na celu zidentyfikowanie i wyeliminowanie krytycznych luk w świadczeniu usług w zakresie MHPSS dla dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy. Na podstawie zgromadzonych danych jakościowych i ilościowych badanie tworzy obraz doświadczeń życiowych, dostępu do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego oraz roli działań podejmowanych przez społeczności i instytucje w kształtowaniu dobrostanu tej grupy. Wyniki mają w założeniu wzmocnić tworzenie programów w zakresie MHPSS, dostarczanie informacji na potrzeby interwencji w polityce publicznej i zapewnienie skutecznego zaspokojenia potrzeb mężczyzn i chłopców w zakresie zdrowia psychicznego.



CELE BADAWCZE I PYTANIA PRZEWODNIE

Celem niniejszego badania było zrozumienie wpływu pełnoskalowej inwazji i dalszej eskalacji wojny na zdrowie psychiczne i dobrostan psychospołeczny dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy. Zbadano także bariery napotymane przez tę grupę w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego, główne mechanizmy radzenia sobie z sytuacją oraz skuteczność istniejących interwencji w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii.

W wielu działaniach humanitarnych priorytetem była często w dużej mierze sytuacja kobiet i dzieci, natomiast mężczyźni i dorastający chłopcy napotykają szczególne wyzwania, które często są pomijane w planowaniu działań w zakresie MHPSS. Do wyzwań tych należą restrykcyjne normy dotyczące płci, które zniechęcają chłopców i mężczyzn do szukania pomocy, ograniczenia w poruszaniu się w związku z mobilizacją wojskową dla osób powyżej 25. roku życia oraz niestabilność finansowa, która ogranicza dostęp do wsparcia. W badaniu wskazano, w jaki sposób te

strukturalne i kulturowe bariery kształtują doświadczenia tej grupy w zakresie zdrowia psychicznego, a sformułowane rekomendacje mają na celu poprawę dostępności usług.

Mimo iż w badaniu skoncentrowano się głównie na dorastających chłopcach i młodych mężczyznach, uwzględniono w nim również szerszą dynamikę płci. Zbadano, w jaki sposób społeczne oczekiwania dotyczące męskości – takie jak oczekiwanie samodzielności i powściągliwości emocjonalnej – wpływają na zachowania związane z poszukiwaniem pomocy oraz na korzystanie z usług. W badaniu nie przeprowadzono wprowadzić wyraźnego porównania perspektywy mężczyzn i kobiet, to jednak wskazuje ono na wpływ norm dotyczących płci na dostęp do pomocy w zakresie zdrowia psychicznego. Niektóre wyniki z części jakościowej dają obraz percepcji sytuacji wśród młodych kobiet i usługodawców dotyczącej tego, jak postrzegane role płciowe kształtują doświadczenia związane ze zdrowiem psychicznym wśród chłopców i młodych mężczyzn.

Identyfikując te luki, przeprowadzone badanie przyczynia się do rozwoju programów w zakresie MHPSS, które mogą być bardziej inkluzywne i dostosowane do potrzeb dorastających chłopców i młodych mężczyzn.

Cele badania sformułowano następująco:

- **Ocena wpływu** pełnowymiarowej wojny na **zdrowie psychiczne i dobrostan dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy, zarówno w Ukrainie, jak i w krajach przyjmujących.**
- Zbadanie, w jakim zakresie dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii uzyskiwali dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego, a jednocześnie zidentyfikowanie barier strukturalnych i kulturowych, które utrudniają im uzyskanie takiego dostępu.
- Zebranie informacji od dorastających chłopców i młodych mężczyzn na temat ich potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego, mechanizmów radzenia sobie z sytuacją i postrzegania dostępnych usług.
- Opracowanie praktycznych propozycji działań dla decydentów, usługodawców i organizacji humanitarnych w celu zwiększenia inkluzywności i skuteczności interwencji w zakresie zdrowia psychicznego.

Kluczowe pytania badawcze

Temat badania	Key research questions
Zdrowie psychiczne	Jakie są główne wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym, przed którymi stoją dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni z Ukrainy zarówno w Ukrainie, jak i w krajach przyjmujących?
Skutki wojny i przesiedleń	W jaki sposób pełnowymiarowa wojna i przesiedlenia wpłynęły na dobrostan emocjonalny i mechanizmy radzenia sobie z sytuacją w tej grupie?
Bariery w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego	Jakie główne bariery utrudniają dostęp tej grupy do usług w zakresie zdrowia psychicznego?
Skuteczność istniejących interwencji	Na ile skuteczne są obecne interwencje w zakresie MHPSS w zaspokajaniu potrzeb tej grupy i jakie luki nadal istnieją?
Dostosowania w zakresie polityki publicznej i programów	Jakie zmiany polityki publicznej lub dostosowania programowe są potrzebne, aby zwiększyć dostępność i inkluzywność usług MHPSS dla dorastających chłopców i młodych mężczyzn?

Metodologia

W badaniu zastosowano przede wszystkim metodologię jakościową, obejmującą zogniskowane dyskusje grupowe (FGD) i wywiady z kluczowymi informatorami (KII). Metody te miały zapewnić kompleksowe poznanie wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym i dostępnością usług. Aby uzupełnić wiedzę zebraną w części jakościowej, przeprowadzono dwa badania ankietowe: jedno badanie było skierowane do dorastających chłopców i młodych mężczyzn, aby zapewnić szersze uczestnictwo tej grupy ze względu na stygmatyzację związaną ze zdrowiem psychicznym, a drugie badanie skierowano do usługodawców w celu zmapowania dostępnych usług w zakresie MHPSS. Przeprowadzone badania były zgodne z zasadami feministycznymi i opierały się na wiedzy o traumie oraz uwrażliwieniu na kwestie dotyczące płci, zapewniając przestrzeganie zasad etycznych oraz partycypacyjność w całym procesie badawczym.

Mimo iż badanie koncentrowało się głównie na dorastających chłopcach (15–17 lat) oraz młodych mężczyznach (18–25 lat), zaangażowano w nie również innych członków społeczności – w tym dorastające dziewczęta, młode kobiety, dorosłych mężczyzn, rodziców, nauczycieli, pracowników opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego, lokalne i międzynarodowe organizacje pozarządowe oraz decydentów. Te dodatkowe punkty widzenia zapewniły kontekstową wiedzę o tym, jak potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn są postrzegane w ich społecznościach, a to z kolei umożliwiło bardziej kompleksowe poznanie czynników społecznych, strukturalnych i kulturowych wpływających na dostęp do usług w zakresie MHPSS. Wprawdzie badanie koncentrowało się na młodszych grupach populacyjnych, to jednak niektóre cytaty z wypowiedzi starszych mężczyzn były źródłem cennych informacji na temat perspektyw pokoleniowych lub doświadczeń, które wpływają na dorastających chłopców i młodych mężczyzn. Dzięki tym punktom widzenia możliwa była lepsza kontekstualizacja szerszych zmian społecznych i kulturowych wpływających na zdrowie psychiczne i zachowania związane z poszukiwaniem pomocy.



Dzieci bawią się razem podczas zajęć w Ludobusie w Mołdawii. © Plan International

Partycypacyjne podejście badawcze

Kluczowym elementem omawianego badania był jego **partycypacyjny charakter**. Konsultacje przeprowadzono z **19 dorastającymi chłopcami i 19 młodymi mężczyznami we wszystkich czterech krajach objętych badaniem** na dwóch etapach procesu badawczego. Początkowo konsultacje te zostały wykorzystane jako źródło informacji na potrzeby **opracowania metodologii, narzędzi badawczych i kluczowych obszarów badawczych**. Następnie, podczas **fazy walidacji**, wyniki udostępniono uczestnikom, co pozwoliło na uwzględnienie ich opinii i spostrzeżeń w ramach analizy końcowej.

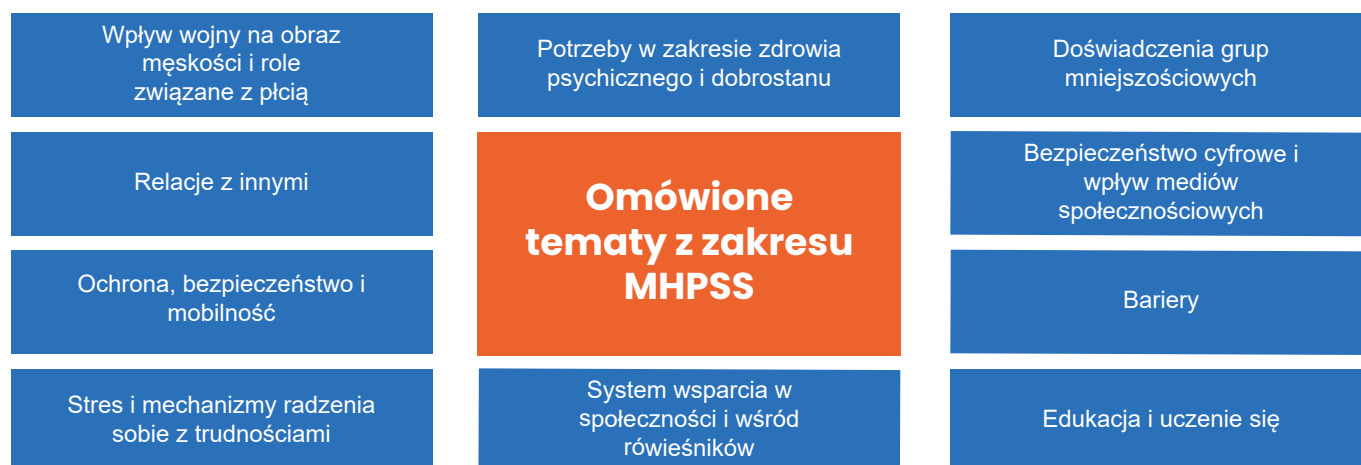
Qualitative data collection

Dane jakościowe zebrano za pomocą **94 wywiadów indywidualnych z kluczowymi informatorami (KII) oraz 29 dyskusji grupowych (FGD)** z udziałem **88 dorastających chłopców i młodych mężczyzn**, a także rodziców, opiekunów, specjalistów ds. zdrowia psychicznego, nauczycieli, doradców szkolnych, pracowników organizacji humanitarnych oraz przedstawicieli lokalnych i międzynarodowych organizacji pozarządowych. Dyskusje te dotyczyły osobistych doświadczeń, strategii radzenia sobie z trudnościami, barier w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego oraz wpływu przesiedleń i wojny na dobrostan emocjonalny.

W celu zapewnienia zróżnicowanej próby, do badania zaproszono **dorastających chłopców i młodych mężczyzn, którzy przybyli do krajów przyjmujących zarówno przed, jak i po rozpoczęciu pełnowymiarowej wojny w**

lutym 2022 roku. Niektórzy uczestnicy przeprowadzili się wcześniej do innego kraju w celu podjęcia pracy lub edukacji, podczas gdy inni zmienili miejsce pobytu wskutek wojny. W badaniu starano się także uchwycić punkt widzenia **osób z różnych lokalizacji geograficznych, w tym z obszarów miejskich i wiejskich**. Podjęto dodatkowe wysiłki w celu zaangażowania specjalistów pracujących w **odległych obszarach za pośrednictwem mobilnych zespołów MHPSS** oraz osób zapewniających **specjalistyczne wsparcie osobom z niepełnosprawnościami, osobom LGBTQIA+ i grupom należącym do mniejszości etnicznych**. Aczkolwiek celem badania było poznanie doświadczeń młodych mężczyzn z **doświadczeniem wojskowym, wiedzę na ten temat zebrano z perspektywy dostawców usług w zakresie zdrowia psychicznego oraz osób z ich kręgów społecznych** – zarówno kobiet, jak i mężczyzn, **a nie bezpośrednio od osób mających doświadczenie aktywnej służby w wojsku**. Badanie obejmowało również młodych mężczyzn i nastolatków kontynuujących **edukację w trybie online lub stacjonarnym**, aby uchwycić różnorodne doświadczenia przesiedlonej młodzieży.

Do analizy wyników zastosowano **analizę tematyczną**, łącząc **zarówno podejście indukcyjne, jak i dedukcyjne**, aby rozpoznać najważniejsze wzorce i nieoczekiwane spostrzeżenia, a jednocześnie zapewnić zniuansowane zrozumienie wyzwań w zakresie zdrowia psychicznego oraz istniejących luk w usługach, na które natrafiają dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni z Ukrainy. W badaniu przeanalizowano wiele wymiarów zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego, w tym m.in:



Gromadzenie danych

Aby uzupełnić ustalenia z części jakościowej, przeprowadzono dwie ankiety. Ankiety te przyniosły szerszy wgląd w dostępność usług, postrzeganie zdrowia psychicznego i bariery w dostępie, jednocześnie umożliwiając triangulację danych z wynikami części jakościowej.

- **Badanie dostawców usług i organizacji** (n = 103) przeprowadzona w celu zmapowania dostępnych usług w zakresie MHPSS, oceny braków w świadczeniu usług i zbadania dostępności usług dla dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy.

- **Ankieta skierowana do dorastających chłopców i młodych mężczyzn** (n = 71) przeprowadzona w celu uchwycenia ich punktu widzenia na kwestie zdrowia psychicznego, mechanizmów radzenia sobie z trudnościami i doświadczeń z usługami w zakresie MHPSS zarówno w Ukrainie, jak i w krajach przyjmujących.

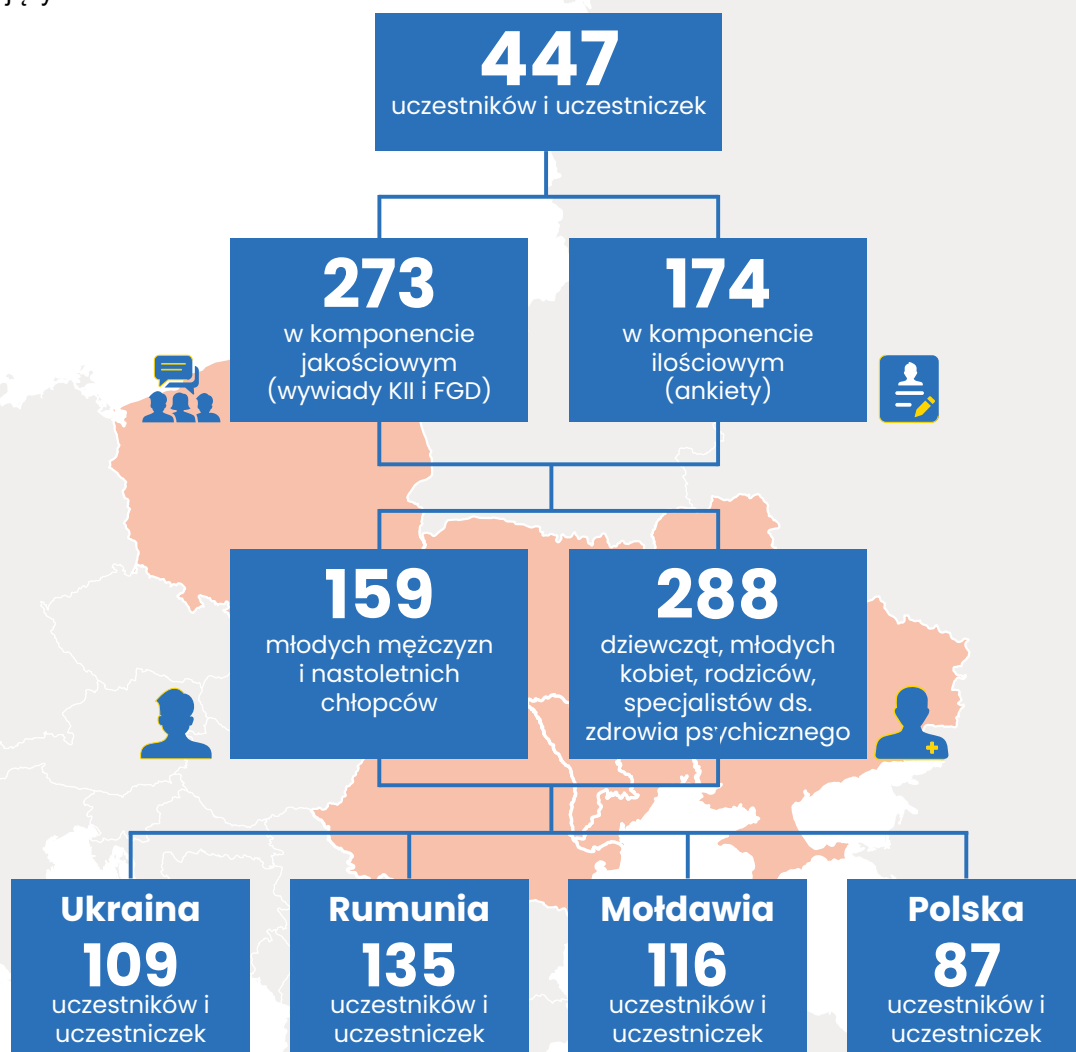
Strategia doboru próby i rekrutacja

W badaniu wzięło udział łącznie **447 uczestników** w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii. Próba obejmowała:

- **273 osoby w komponencie jakościowym** (wywiady indywidualne i grupy FGD),

- **159 dorastających chłopców i młodych mężczyzn, którzy wzięli udział w FGD, KII lub w ankiecie,**

- **94 KII oraz 29 FGD** z różnymi interesariuszami.



© Free Vector Maps.com

W badaniu zastosowano **celowy dobór próby**, czyli technikę nieprobabilistyczną, aby wybrani uczestnicy reprezentowali różnorodne cechy demograficzne i doświadczenia, w szczególności wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy znajdujących się w trudnej sytuacji. Strategia rekrutacji uczestników do badania różniła się w zależności od kraju. **W Ukrainie i w Polsce** wysiłki rekrutacyjne skupiały się na współpracy z **organizacjami pracującymi z osobami wewnętrźnie przesiedlonymi (IDP) oraz uchodźcami z Ukrainy**, w tym z organizacjami wspierającymi osoby LGBTQIA+, osoby z niepełnosprawnością i konkretne grupy ryzyka. Badacze skontaktowali się z setkami organizacji, uczelni, samorządów studenckich, klubów sportowych oraz z członkami technicznych grup roboczych UNHCR w celu dotarcia do potencjalnych uczestników. Dołożono starań, aby zapewnić reprezentację uczestników zarówno z obszarów miejskich, jak i wiejskich, a także z organizacji świadczących usługi mobilne w odległych regionach. **W Rumunii i Mołdawii** badacze zastosowali **metodę „kuli śnieżnej”**, wykorzystując istniejące sieci i informacje od członków społeczności, co pozwoliło im dotrzeć do przebywających w tych krajach dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy.

Analiza danych zastanych

Analiza danych zastanych odegrała zasadniczą rolę w kształtowaniu metodologii badania. Dzięki niej struktura badania opierała się na istniejącej wiedzy i realiach kontekstowych. Analiza ta, przeprowadzona przed rozpoczęciem gromadzenia danych w terenie, uwzględniała różnorodne źródła, w tym **piśmiennictwo akademickie, tzw. literaturę szarą, dokumenty z zakresu polityki publicznej i raporty z konsultacji**.

W ramach tego kroku przeanalizowano **reakcje na traumę z uwzględnieniem kryterium płci, postawy kulturowe wobec zdrowia psychicznego oraz wpływ wojny na społeczność ukraińską**, co pozwoliło rzucić światło na zachowania dotyczące poszukiwania pomocy oraz dostęp do usług. W analizie oceniono **krajobraz usług MHPSS**, w tym politykę na szczeblu krajowym, ramy prawne i dostępne wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii.

Dzięki zmapowaniu **mechanizmów samopomocy, pomocy w społecznościach oraz instytucjonalnych mechanizmów wsparcia** analiza danych zastanych **uwypukliła istniejące luki w świadczeniu usług** i stała się bezpośrednim źródłem informacji na potrzeby zbudowania koncepcji badania. W ten sposób powstał schemat badawczy, który był odpowiedzią na realia, z jakimi borykają się dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni dotknięci skutkami wojny.

Kwestie etyczne

Przeprowadzone badanie było zgodne z rygorystycznymi standardami etycznymi i zostało sprawdzone i zatwierdzone **przez zespół ds. oceny etycznej w ramach Plan International**. Uczestnicy wyrazili **świadomą zgodę na udział i akceptację warunków badania**, przy czym w przypadku osób niepełnoletnich wymagana była zgoda rodziców. Uczestnicy zostali poinformowani o swoich prawach, w tym o możliwości wycofania się w dowolnym momencie.

Poufność i ochronę danych zapewniono poprzez anonimizację danych osobowych i bezpieczne przechowywanie wszystkich informacji wyłącznie do celów badawczych. Zastosowano **środki ochronne**, a uczestnicy otrzymali formularze zgody zawierające szczegółowe informacje na temat procedur ochronnych i dostępu do wyznaczonych punktów kontaktowych. Po zakończeniu wywiadów grupowych FGD i wywiadów indywidualnych KII uczestnicy otrzymali informacje o kanałach informacji zwrotnej i możliwościach dalszego wsparcia. Aby **zmniejszyć ryzyko ponownej traumatyzacji**, w przypadku osób niepełnoletnich zapewniono dostęp do wsparcia psychologicznego w nagłych wypadkach, natomiast dorośli byli w razie potrzeby kierowani do odpowiednich usług w zakresie MHPSS.

Zespół badawczy zapewnił przeszkolenie moderatorów (facylitatorów) w zakresie technik gromadzenia danych z **uwzględnieniem wiedzy o traumie i kryterium płci**. Szczególną uwagę poświęcono moderatorom pracującym z dorastającymi chłopcami i młodymi mężczyznami, którzy mogą doświadczać stygmatyzacji lub zinternalizowanego niepokoju związanego z problemami w sferze zdrowia psychicznego.

Jedną z głównych zasad przeprowadzonego badania było przyjęcie do wiadomości, że reakcje na stres wśród mężczyzn i dorastających chłopców w kontekstach okołowojsennych to **naturalne i spodziewane reakcje na ekstremalny stres**. Zamiast patologizować traumę, w badaniu dążono do podkreślenia barier strukturalnych i społecznych uniemożliwiających jednostkom dostęp do niezbędnego wsparcia. Uważamy, że **interwencje w zakresie zdrowia psychicznego powinny koncentrować się na budowaniu odporności, wsparcia ze strony społeczności oraz na dostępnej opiece psychospołecznej, a nie na przedstawianiu stresu psychicznego jako porażki poszczególnych osób**.

Ograniczenia

Na proces rekrutacji oraz ogólny proces gromadzenia danych wpłynęło szereg czynników, które mogły prowadzić do potencjalnej **stronniczości w doborze próby** do badania. Badanie opierało się na **celowym doborze próby**, która to metoda z jednej strony zapewnia włączenie różnorodnych głosów, lecz z drugiej – ogranicza możliwość uogólniania wyników. Perspektywy uczestników uchwycone w zrealizowanym badaniu stanowią odzwierciedlenie doświadczeń osób, do których udało się dotrzeć dzięki zastosowanym strategiom rekrutacyjnym, co oznacza, że być może nie w pełni reprezentują wszystkich dorastających chłopców i młodych mężczyzn dotkniętych eskalacją wojny.

Jednym z istotnych wyzwań **były trudności z rekrutacją dorastających chłopców i młodych mężczyzn, szczególnie w Polsce**. Pomimo szeroko zakrojonych działań informacyjnych, liczba uczestników badania była niższa niż zakładano. Wśród czynników, które się do tego przyczyniły, można wymienić **niechęć i sceptycyzm** co do udziału w badaniu ze strony zarówno młodych mężczyzn, jak i ich rodziców. Zdrowie psychiczne pozostaje **tematem tabu**, a do udziału mogły zniechęcać także obawy związane ze stygmatyzacją.

Ponadto niektóre rodziny wskazały, że **wahają się** przed udziałem w sformalizowanym badaniu.

Z kolei wśród usługodawców zaznaczył się efekt „**zmęczenia respondentów**”, ponieważ wielu z nich uczestniczyło już wcześniej w licznych inicjatywach badawczych. Mogło to wpłynąć na ich poziom zaangażowania i poziom pogłębienia udzielonych odpowiedzi. Ponadto jednoczesne gromadzenie **danych jakościowych i ilościowych** narzekało **wyzwań logistycznych**, ograniczając możliwość **iteracyjnego udoskonalania narzędzi badawczych w oparciu o kolejne pojawiające się spostrzeżenia**.

W badaniu napotkano również **trudności w bezpośrednim kontakcie z grupami szczególnie wrażliwymi**, w tym **osobami LGBTQIA+, społecznościami Romów i osób z niepełnosprawnościami**. Pomimo ukierunkowanych wysiłków rekrutacja okazała się trudna, co spowodowało, że w badaniu oparto się na uwagach i spostrzeżeniach pochodzących od **usługodawców, organizacji pozarządowych i rodziców**, a nie bezpośrednio od członków wymienionych społeczności. Perspektywa „z drugiej ręki” przynosi wartościowe spostrzeżenia, nie zastąpi ona jednak w pełni bezpośrednich głosów osób z tych grup. W badaniach podejmowanych w przyszłości należałoby **nadać priorytet strategiom, które umożliwią wzmacnianie tych głosów** i zapewnią bardziej **inkluzywne i reprezentatywne** uwzględnienie ich przeżyć i doświadczeń.

I wreszcie należy zauważyć, że **korzystanie z danych przetłumaczonych pisemnie i ustnie** wprowadziło **ryzyko utraty subtelności znaczeniowych w tłumaczeniu**. Podjęto wysiłki, aby złagodzić ten efekt poprzez staranną weryfikację transkrypcji i kontrolę krzyżową wyników we współpracy z moderatorami, jednak należy pamiętać, że w badaniach o charakterze wielojęzycznym niezmiennym wyzwaniem pozostaje potencjalna **utrata niuansów znaczeniowych**.

2 Studia przypadków dla poszczególnych krajów



2.1 UKRAINA

2.1.1 Potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego i samopoczucia



DAWNIEJ I TERAZ

Wojna rosyjsko-ukraińska głęboko zmieniła krajobraz społeczny, wpływając na zdrowie psychiczne dorastających chłopców i młodych mężczyzn. **Przed pełnowymiarową wojną** wielu z nich aktywnie angażowało się w zorganizowane aktywności takie jak **sport, hobby, zajęcia pozalekcyjne czy interakcje społeczne**. Aktywności te zapewniały im poczucie rutyny, tożsamości i celu, budując stabilność w środowisku osobistym i rodzinnym. Wojna zakłóciła tę regularność działań, wywołując stres psychiczny, utratę zainteresowania wcześniejszymi aktywnościami i poczucie niepewności. Zakłócenia życiowe takie jak przesiedlenie, niestabilność ekonomiczna i rozłąka z rodziną powodują chroniczny stres, emocjonalne oddzielenie i wycofanie w życia społecznego. „Przed wojną bardzo lubiłem wyścigi. Marzyłem, żeby zostać profesjonalnym kierowcą rajdowym. Realizowałem to marzenie w kartingu. Kiedy zaczęła się wojna, nastąpiło takie załamanie, że rajdy całkowicie zniknęły z mojego życia.” (17-letni nastolatek)

W badaniu zrealizowanym w ramach badań jakościowych, ilościowych lub konsultacji wzięło udział **67 dorastających chłopców i młodych mężczyzn w Ukrainie**, co pozwoliło na uchwycenie szerokiego zakresu perspektyw w zakresie zdrowia psychicznego. Wraz z rozpadem społeczności, które niegdyś wspierały ich hobby, młodzi mężczyźni **stracili kluczowe źródła więzi społecznych, poczucie tożsamości i postrzegane wsparcie**. Niektórzy zaangażowali się w działalność ukraińskich sił zbrojnych, podczas gdy inni doznali **rozpadu przyjaźni** z powodu odmiennych poglądów dotyczących wojny.

Niektórzy doświadczyli **zmiany w postrzeganiu samych siebie i sensu życia**, często opisując swój stan jako emocjonalne odrętwienie. Dostawcy usług w zakresie zdrowia psychicznego zauważyli, że sytuacja wpłynęła na młodych mężczyzn w różny sposób w zależności od okoliczności – takich jak wstąpienie do wojska, konieczność przystosowania się do życia w nowym środowisku czy zmaganie się z oczekiwaniami społecznymi. W związku z tym **wszyscy doświadczają różnych obciążeń psychicznych**. Niektórzy doznają stygmatyzacji lub wykluczenia ze względu na podjęte decyzje. **Na doświadczenia te dodatkowo wpływają różnorodne czynniki ryzyka, czynniki ochronne (indywidualne, rodzinne, społeczne i kontekstowe) oraz czynniki związane z podatnością na zagrożenia**.

Niektórzy dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni doświadczyli zmiany **poczucia celów życiowych z powodu wojny**. Częstym wątkiem w wywiadach jest **emocjonalne odrętwienie i utrata radości z udziału w zajęciach, które kiedyś były dla nich ekscytujące**. To **emocjonalne odłączenie** potęguje utratę znanych, rutynowych czynności oraz relacji. Doświadczenia uczestników badania nie są jednak jednolite, ponieważ skutki psychiczne różnią się w zależności od regionu, miejsca zamieszkania (przesiedlenia) i sytuacji osobistej. Osoby mieszkające w regionach przyfrontowych stykały się z bardzo odmiennymi realiami w porównaniu do osób przebywających w stosunkowo bezpieczniejszych obszarach. Ponadto osoby wewnątrznie przesiedlone i te, które pozostały w swoich miejscowościach, zmagają się z odmiennymi wyzwaniem – od adaptacji do nowego otoczenia po długotrwałe narażenie na stresory związane z wojną.



SKUTKI I RODZAJE REAKCJI PSYCHOLOGICZNYCH I BEHAWIORALNYCH

Wojna zapoczątkowała całą kaskadę problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn. Część respondentów wspomniała o **niepokoju spowodowanym kilkoma czynnikami, w tym takimi jak niepewność co do przyszłości, obawy związane z mobilizacją wojskową dla osób powyżej 25. roku życia oraz ogólna nieprzewidywalność życia w warunkach wojennych**. Niepokój ten przejawia się **ciągłym zamartwianiem się, natrętnymi myślami i zaburzeniami snu**. Niektórzy opisują, że doświadczają intensywnego **niepokoju wywołanego wspomnieniami odgłosów syren przeciwlotniczych** lub traumatycznych doświadczeń z przeszłości, nawet w chwilach, gdy byli bezpieczni.

Poniższy wykres słupkowy ilustruje zmiany emocjonalne i behawioralne wskazane w ankiecie przez dorastających chłopców i młodych mężczyzn w okresie od rozpoczęcia wojny. Warto zauważyć, że 50% respondentów wskazało na zwiększone **uczucie niepokoju/lęku**.

Oprócz zakłóceń wywołanych przesiedleniem i niestabilnością, młodzi mężczyźni w Ukrainie **nadal zmagają się z codzienną rzeczywistością wojenną**. Utrzymujące się zagrożenie **nalotami, ostrzałami i zniszczeniami wywiera silny wpływ na ich zdrowie psychiczne, powodując chronicznystres i stan podwyższonej**

czujności. Według specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego wśród osób, które wstąpiły do wojska, stresory te ulegają spotęgowaniu **poprzez bezpośrednie doświadczenia bojowe, narażenie na przemoc oraz wyzwania związane z koniecznością ponownej integracji w cywilu**. Przetwarzanie traumatycznych doświadczeń przez osoby pozostające w strefie aktywnych działań wojennych dodatkowo komplikuje ich stan psychiczny.

Zgodnie z relacjami uczestników badania szeroko rozpowszechnione były wśród nich objawy depresyjne, a wielu z nich zmagало się z emocjonalnym odłączeniem, apatią i poczuciem bezsensu. Czynności, które kiedyś przynosiły radość, teraz pozostawiają uczucie pustki, prowadząc do **wycofania społecznego** i oderwania się od dawnego „ja”. Problemy te zaostrza rozpad struktur rodzinnych, przymusowa migracja i brak sieci wsparcia emocjonalnego. **Żaloba i wyczerpanie** były szczególnie widoczne wśród osób, które straciły bliskich lub przyjaciół.

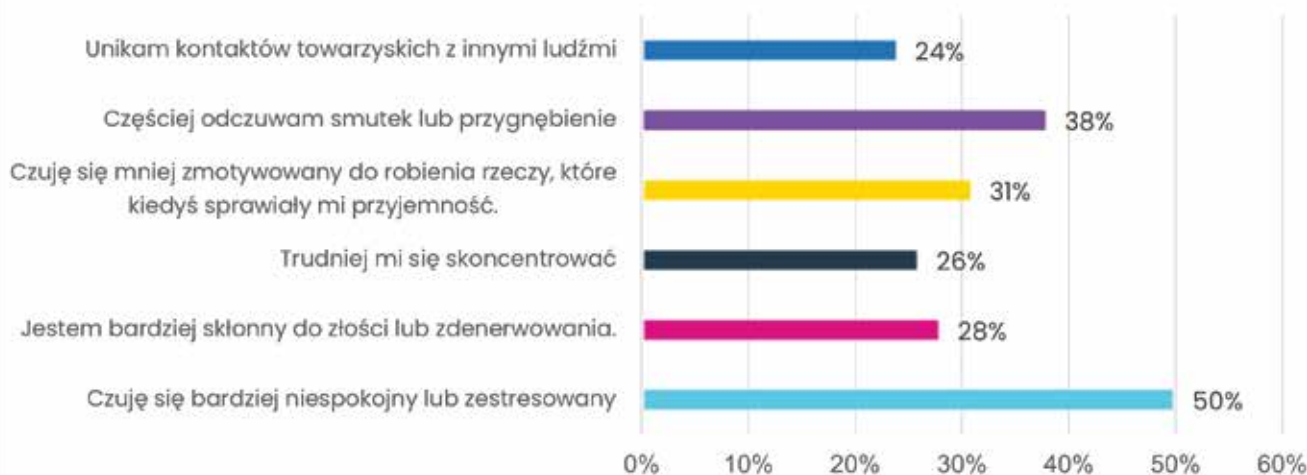
“

Kiedyś częściej spotykałem się ze znajomymi, to była zdecydowanie ważna część mojego życia. Komunikacja zrobiła się rzadsza i gorsza, nie daje mi już takiej frajdy.

”

22-letni młody mężczyzna

Jakie zmiany zauważyłeś w swoich uczuciach i zachowaniu od kiedy zaczęła się wojna? (n=72)



Niektórzy młodzi mężczyźni wskazywali również na objawy psychosomatyczne, takie jak uporczywy ból i chroniczne zmęczenie, przypisując je stresowi psychicznemu. Objawy te często nie mają wyraźnej przyczyny fizjologicznej, lecz są związane z nasilonym stresem, lękiem i tłumieniem emocji. Usługodawcy wspominali o wzroście liczby **skierowań do psychiatrów**. Fakt ten może odzwierciedlać coraz częstsze dostrzeganie obaw związanych ze zdrowiem psychicznym, może on również wynikać z innych czynników, takich jak zmiany w dostępności usług, zwiększony stres psychiczny czy zmieniające się praktyki w zakresie kierowania do specjalistów. Jednak stygmatyzacja i strach przed osądem nadal powstrzymują wielu uczestników badania przed aktywnym poszukiwaniem profesjonalnej pomocy. Niektórzy radzili sobie poprzez zaprzeczanie, nie chcąc przyznać się do odczuwanego cierpienia psychicznego.

Agresja, zachowania ryzykowne i nadużywanie substancji były również powszechnym zjawiskiem, co zostało odnotowane przez specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego. Niektórzy dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni podejmowali lekkomyślne działania, zachowania autodestrukcyjne lub spożywali nadmierne ilości alkoholu, szukając sposobu na ucieczkę od bólu emocjonalnego. Inni wyrażali frustrację poprzez gwałtowne wybuchy, zastraszanie innych czy konflikty interpersonalne, często w reakcji na przytłaczający ich stres. Zachowania te **nie zawsze muszą być zamierzone, lecz mogą pojawić się w reakcji na poczucie bezradności i niemożności odzyskania kontroli nad sytuacją**. Przytłoczenie niepokojącymi, trudnymi doświadczeniami w połączeniu z podwyższonym poziomem stresu może dodatkowo pogorszyć ich zdolność do przetwarzania emocji i podejmowania racjonalnych decyzji.

Inne problemy zgłaszane w trakcie badania to **samotność, strach przed poborem do wojska dla osób powyżej 25. roku życia, brak jasnych perspektyw na przyszłość w Ukrainie oraz samookaleczenia**. Według ukraińskich organizacji działających w sferze MHPSS wzrosła liczba doniesień **o przemoc domowej** wobec dzieci i młodzieży ze strony rodziców, a także doniesień o przypadkach **zastraszania** w instytucjach edukacyjnych i nieporozumień z rodzicami. Wzrosło **nadużywanie substancji**, w tym alkoholu i

tytoniu, a także zachowania związane z hazardem i nadmiernym graniem w gry online. Niektórzy młodzi mężczyźni rozważają migrację z Ukrainy jako sposób na ucieczkę od niepewności, obawiając się zarówno trwającej wojny, jak i niepewności co do swojej przyszłości. Inni zgłaszają **trudności z koncentracją i autoagresją**.

“

Mam problemy z nauką na studiach, fajnie jest, gdy podczas kolokwium zawyżę alarm przeciwniczy i w końcu nic nie piszemy, ale na dłuższą metę jest to na pewno szkodliwe. Zaczynam widzieć braki, nie rozumiem tematów, podczas których zaczęły wyć alarmy.

”

17-letni nastolatek

Jednocześnie coraz więcej osób wyraża **potrzebę edukacji seksualnej i otwartych dyskusji na temat orientacji seksualnej**, co jest wyrazem istniejących braków w dostępnych zasobach i metodach wsparcia. Wiele osób czuje się nieprzygotowanych do poruszania się w kwestiach związanych ze związkami i zdrowiem reprodukcyjnym, ponieważ tematy te są często nieobecne w formalnej edukacji. Ponadto rosną obawy związane z **nękaniami w związku z pochodzeniem z określonego regionu**, szczególnie w przypadku dzieci i nastolatków, których ewakuowano z terenów okupowanych lub aktywnych stref wojennych do bezpieczniejszych regionów Ukrainy.

Niektórzy młodzi mężczyźni reagowali na stres związany z wojną poprzez **bardziej aktywne angażowanie się w życie społeczne**. Wielu z nich podjęło się roli **wolontariuszy – pomagając przesiedleńcom, jeżdżąc na linię frontu, by pomagać znajomym, a także wspierając swoje społeczności i uczestnicząc w oddolnych inicjatywach**. Działania te zapewniają im nowe poczucie celu przeciwdziałając poczuciu bezradności. Niektórzy mówili o **zwiększonym zainteresowaniu problemami społecznymi**, wykorzystując panujące okoliczności jako katalizator rozwoju osobistego i **zaangażowania społecznego**.



Wojna ma odmienny wpływ na młodych mężczyzn w zależności od ich sytuacji. Dotyka ona wszystkich młodych mężczyzn w Ukrainie, jednak ci, którzy odbywają służbę wojskową, stają przed wyjątkowymi wyzwaniami. Niektórzy doświadczają silnego poczucia koleżeństwa i pewności siebie, co może służyć jako czynnik ochronny przed stresem. Specjaliści świadczący usługi w zakresie zdrowia psychicznego opisywali jednak **również psychologiczne skutki narażenia na walkę, poczucie winy w związku z pozostaniem przy życiu oraz trudności w przystosowaniu się do życia w cywilu po długiej służbie w wojsku**. Kilkoro zwróciło uwagę na brak kompleksowych programów reintegracyjnych, przez co młodzi mężczyźni nie otrzymują wystarczającego wsparcia psychologicznego, aby przepracować swoje doświadczenia.

Ci, którzy pozostali w Ukrainie, ale nie należą do Ukraińskich Sił Zbrojnych, mogą zmagać się z **poczuciem winy, alienacją i osądem**, natomiast chłopcy i mężczyźni, którzy opuścili kraj, często czują się odizolowani i odłączeni od swoich rówieśników. Niektórzy przesiedleńcy powrócili do kraju pomimo ryzyka, ponieważ nie byli w stanie odbudować swojego życia za granicą, natomiast inni pozostają w nowych miejscach zamieszkania z powodu trwającej okupacji, zniszczeń, ostrzałów i ataków wojskowych na ich rodzinne miasta.

Zarówno dorastający chłopcy, jak i młodzi mężczyźni doświadczają poważnych skutków psychicznych, jednak ich problemy nie są jednorodne. Według specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego **nastolatki, którzy wciąż kształtują swoją tożsamość, doświadczają zakłóceń w procesie socjalizacji, a także większej izolacji, trudności w budowaniu relacji i emocjonalnego odrętwienia**. Niektórzy odczuwają głęboką niepewność co do własnej przyszłości i utratę kontroli nad swoim życiem.

Wielu młodych mężczyzn, szczególnie tych, którzy niedawno ukończyli 20 lat, często zmagają się z **kwestiami tożsamości i męskości**. Oczekiwania społeczne, zakorzenione w tradycyjnych normach co do ról płciowych, prowadzą do wewnętrznego konfliktu między ich osobistymi aspiracjami a postrzeganymi obowiązками, skutkuje to wstydem, poczuciem winy, a w niektórych przypadkach nawet

myśłami samobójczymi. Niektórzy od najmłodszych lat byli socjalizowani do tego, by tłumić emocje, a wrażliwość była utożsamiana ze słabością – ten wzorec jest dodatkowo wzmacniany w czasach wojny. Te głęboko zakorzenione normy znacząco wpływają na gotowość do poszukiwania pomocy, a **74% usługodawców twierdzi, że społeczne oczekiwania dotyczące męskości utrudniają chłopcom i mężczyznom poszukiwanie wsparcia** w zakresie zdrowia psychicznego.

W obu grupach wiekowych odnotowano znaczny wzrost deklarowanych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak **zaburzenia snu, przewlekły stres, lęk i objawy depresyjne**.

“

Po pierwsze, teraz nie można się wyspać, bo co noc jest alarm, więc trzeba się zbudzić i sprawdzić, co się dzieje. Pociski, czyli drony – o ile są to drony – nie są takie straszne. Tak naprawdę mam taki zły nawyk, że nie uciekam (do schronu) za każdym razem, kiedy są drony, bo zestrzelują je tuż obok nas, więc nie spijam dobrze, strzelają.

”

17-letni nastolatek



MECHANIZMY RADZENIA SOBIE Z SYTUACJĄ: ADAPTACYJNE VS NIEADAPTACYJNE

Mechanizmy radzenia sobie z trudną sytuacją można podzielić na dwie szerokie kategorie: strategie adaptacyjne, które wspierają dobrostan psychiczny, oraz strategie nieadaptacyjne, które przynoszą tymczasową ulgę, ale przyczyniają się do długotrwałego stresu psychicznego. Wojna wywarła znaczący wpływ na to, w jaki sposób dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni radzą sobie z trudnościami i wpłynęła na regulację emocjonalną, interakcje społeczne i zachowania. Ich reakcje różnią się w zależności od czynników indywidualnych, rodzinnych, społecznych i kontekstowych, które mogą pełnić rolę czynników ryzyka, podatności na zagrożenia, ale też czynników ochronnych.

Niektórzy młodzi mężczyźni znaleźli sposoby na utrzymanie odporności i stabilności psychicznej w obliczu wyzwań związanych z wojną. Do tych adaptacyjnych strategii radzenia sobie z trudnościami należały: poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, angażowanie się w **aktywność fizyczną, wolontariat oraz korzystanie z działań kreatywnych lub intelektualnych**. Niektórzy młodzi mężczyźni często zwracali się o wsparcie emocjonalne do **zaufanych osób**, takich jak członkowie **rodziny, partnerki/partnerzy czy bliscy przyjaciele**. Część nastolatków wskazała, że głównym źródłem pocieszenia są dla nich ich matki, choć przyznają, że sami dorośli opiekunowie mogą być przytłoczeni trwającą sytuacją. Podobnie też źródłem stabilności emocjonalnej mogą być relacje romantyczne. „*Idę do mamy, mówię jej, że mi źle i proszę ją o radę. Ale w takim momencie nie zawsze da się to zrobić, bo mama też jest człowiekiem i może być tym wszystkim przytłoczona*”. (17-letni nastolatek)

Ważnymi metodami łagodzenia stresu są **aktywność fizyczna i zaangażowanie społeczne**. Niektórzy młodzi mężczyźni wskazywali, że angażują się w uprawianie sportu, ćwiczenia lub działania społeczne, aby radzić sobie ze stresem i pozostać w kontakcie z innymi ludźmi. Dostawcy usług podkreślają również **rolę zaangażowania społecznego**, przy czym jeden z nich zauważył: „Pomaga sport, komunikacja z rodziną i znajomymi, praca i pomaganie innym poprzez wolontariat”. Wychodząc poza indywidualne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami, niektórzy młodzi mężczyźni angażują się w **wolontariat i wsparcie na rzecz społeczności**, żeby spożytkować swój stres, przekształcając go w pozytywne działania.

Inni z kolei uciekają się do strategii nieadaptacyjnych, które – choć zapewniają tymczasową ulgę – mają negatywne konsekwencje w długim okresie. Jedną z najbardziej niepokojących strategii jest zażywanie **substancji uzależniających i psychoaktywnych**. Wśród młodych mężczyzn próbujących uciec od stresu związanego z wojną i jej konsekwencjami upowszechniło się spożywanie alkoholu, tytoniu i zażywanie narkotyków. Ponadto powszechnymi mechanizmami radzenia sobie z sytuacją okazały się **zachowania ucieczkowe (eskapizm) i wycofanie społeczne**. Niektórzy nastolatkiwie zanurzają się w świecie **gier wideo, aby oderwać się od rzeczywistości**. **60% dorastających chłopców i młodych**

mężczyzn, którzy odpowiedzieli na ankietę, wymieniło granie w gry wideo online jako główną strategię radzenia sobie z sytuacją, gdy byli zestresowani lub źle się czuli. Zachowanie to może również być sposobem na odzyskanie poczucia kontroli, praktycznym ćwiczeniem z rozwiązywania problemów i uzyskiwanie osiągnięć w otoczeniu o znanej strukturze. Jednocześnie jako powszechne reakcje na stres i traumatyczne doświadczenia wymieniano **agresję i zachowania ryzykowne**. Szczególnie niepokojącym trendem wśród młodych mężczyzn zmagających się z psychologicznym ciężarem wojny jest wzrost liczby **samookaleczeń i myśli samobójczych**.

„Nie zawsze są gotowi wyrazić swoje emocje; wszystko przeżywają i tłumią w środku. Z tego powodu bardzo powszechne są obecnie samookaleczenia”
(Przedstawiciel INGO)

2.1.2 Dynamika społeczna i systemy wsparcia



DYNAMIKA RODZINY I ZMIENIAJĄCE SIĘ ROLE

Dla niektórych młodych mężczyzn **rodzina pozostaje jednym z najbardziej stabilnych źródeł wsparcia**. 70% respondentów uważa, że ich własna rodzina zapewnia im wsparcie emocjonalne. Relacje w gospodarstwach domowych stają się jednak coraz bardziej napięte z powodu presji finansowej, poczucia straty i emocjonalnych skutków wojny. Niektórzy dorastający chłopcy wskazywali, że czują się teraz bliżej swoich rodziców, zwłaszcza matek, ponieważ wspólne trudności sprzyjają głębszemu porozumieniu między członkami rodziny. Młodzi mężczyźni jednak mają trudności z komunikowaniem swoich emocji, ponieważ mają poczucie, że ich problemy tylko zwiększyłyby ciężar, jaki już niosą ich opiekunowie. „*Nikt tak naprawdę nie omawia osobistych problemów z mamą lub tatą. Takie tematy są raczej częściej omawiane w bieżących relacjach z partnerką lub w ramach przyjaźni*”. (22-letni młody mężczyzna)

Wzrosły również oczekiwania rodziców, szczególnie w odniesieniu do obowiązków wykonywanych w gospodarstwie domowym. Niektórzy młodzi mężczyźni odczuwają

zwiększoną presję, zwłaszcza ci, których ojcowie są nieobecni wskutek wojny. Presja ta wykracza poza aspiracje zawodowe, ponieważ od niektórych młodych mężczyzn oczekuje się również, że staną się żywicielami i opiekunami w swoich rodzinach. Pewien 17-latek powiedział: „*Moi rodzice wiążą ze mną duże nadzieje, bo chcą, żebym został pilotem. To bardzo trudne – będę musiał dać z siebie wszystko, żeby zostać na uniwersytecie i realizować tę karierę zawodową, więc pod tym względem czuję presję i dużą odpowiedzialność*”.

Mimo iż niewielu uczestników w sposób otwarty mówiło o osobistej stracie, może to pokazywać delikatny charakter tematu, a nie brak takich doświadczeń. Biorąc pod uwagę kontekst, jest prawdopodobne, że wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn doświadczyło rozłąki z rodziną, **nieobecności krewnych zaangażowanych w różne role wojenne**, a nawet żałoby. Ponieważ jednak badania prowadzono w sposób mający na celu uniknięcie ponownej traumatyzacji, uczestnicy mieli możliwość, aby nie ujawniać takich doświadczeń. Jednocześnie wiele osób stwierdziło, że relacje rodzinne stały się bardziej egalitarne, a **tradycyjne hierarchie rodzinne zmieniły się z powodu wspólnie przeżywanych trudności**. Długoterminowe skutki tych zmian pozostają nieznane, ale bez wątpienia już przekształciły one dynamikę rodzinną, a jednocześnie będzie ona nadal ewoluowała w okresie dalszego trwania wojny.



WPŁYW SYTUACJI NA PRZYJAŹNIE I SIECI RÓWIEŚNICZE

Odnotowano znaczące zmiany jeśli chodzi o przyjaźnie wśród młodych mężczyzn, a głównym czynnikiem powodującym dysfunkcje w relacjach stała się polaryzacja. Podziały polityczne i odmienny stosunek do wojny to czynniki, które często prowadziły do zerwania przyjaźni. Ten rozłam spowodował, że młodzi mężczyźni musieli na nowo ocenić swoje otoczenie, co często powodowało utratę przyjaźni.

Do fragmentaryzacji społecznej przyczyniło się dodatkowo to, że rówieśnicy zmienili miejsce zamieszkania wskutek przesiedleń. Wielu młodych mężczyzn zostało zmuszonych do przeprowadzki – albo wewnątrz Ukrainy, albo za granicę, wskutek czego ucierpiały sieci

przyjacielskie. Analogicznie osoby, które pozostały w Ukrainie, często mają trudności z utrzymaniem przyjaźni z tymi, którzy wyjechali, ponieważ realia wojny tworzą coraz większą przepaść w doświadczeniach i priorytetach tych osób. „*Wiele osób przeniosło się do Lwowa lub Tarnopola, co znacznie utrudniło spotkania. Żeby się spotkać osobiście, trzeba spędzić cały dzień, godzinami czekać na stacjach kolejowych i podróżować pociągiem*”. (22-letni młody mężczyzna)

Ponadto część młodych mężczyzn mówiła o **zwiększonym dystansie emocjonalnym w przyjaźniach**. Trwające ataki, postępy na linii frontu i codzienne bombardowania – szczególnie wymierzone w infrastrukturę cywilną – stworzyły wszechobecne poczucie braku bezpieczeństwa. Młodzi mężczyźni zmagają się z dodatkową presją związaną z brakiem bezpieczeństwa finansowego i możliwością mobilizacji do wojska dla osób powyżej 25. roku życia. Stresory te doprowadziły do tego, że niektórzy wycofali się z interakcji społecznych. Część osób znalazła pocieszenie w społecznościach internetowych, z kolei inni wyrażają frustrację, że kontakty online nie zastępują osobistego wsparcia.

“

Izolują się i boją się wychodzić z domu. Komunikują się ze sobą mniej niż wcześniej

”

26-letni młody mężczyzna



SPOŁECZNOŚĆ I POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI

Wojna w sposób znaczący zmieniła poczucie wspólnoty i przynależności wśród młodych mężczyzn. Niektórzy z nich znaleźli **nowe sieci wsparcia poprzez wolontariat, służbę wojskową czy społeczności ukraińskiej diaspory za granicą**, z kolei inni mają głębokie poczucie odseparowania. Lokalne struktury wsparcia, które tradycyjnie zapewniały poczucie stabilności, teraz osłabły, zwłaszcza w kontekście tego, że ogólna **spójność społeczna uległa z czasem erozji**.

Młodzi mężczyźni, którzy pozostali w Ukrainie, czasami mówili o **poczuciu opuszczenia przez tych, którzy wyjechali**. Z kolei ci, **którzy zmienili miejsce zamieszkania, zmagają się z konfliktami tożsamościowymi i poczuciem winy z powodu swojej nieobecności**. Ta dynamika spowodowała narastające napięcia, ponieważ niektórzy młodzi mężczyźni **oceniają innych na podstawie dokonywanych wyborów**. Pomimo tych wyzwania, niektórzy młodzi mężczyźni znaleźli **siłę w solidarności**. Wielu z nich utworzyło nieformalne sieci, w ramach których odbywa się wymiana informacji i udzielana jest wzajemna pomoc.



ZMAGANIA W RELACJACH I ZWIĄZKI ROMANTYCZNE

Wojna wywarła również znaczący wpływ na związki romantyczne, a młodzi mężczyźni stanęli przed większymi trudnościami w budowaniu i utrzymywaniu relacji uczuciowych i intymnych. Wiele związków doznało wstrząsów z powodu przesiedleń, podjęcia służby wojskowej czy odmiennych poglądów na bieżącą sytuację. Ponieważ **wrażliwość emocjonalna** jest **postrzegana jako słabość**, prowadzi to młodych mężczyzn do dalszego tłumienia uczuć, co nasila poczucie izolacji. „Kiedy mężczyźni proszą o uwagę, od razu szufladkuje się ich jako „mazgajów”, a takie zachowanie jest uważane za niedopuszczalne w przypadku mężczyzn”. (23-letni młody mężczyzna)

Z powodu przedłużających się okresów rozłąki i napięcia emocjonalnego **upowszechniły się rozstania i rozwody**. Wskaźniki formalnych rozwodów są wyższe wśród starszych dorosłych, natomiast dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni doświadczają rozpadu swoich rodzin. 25-letni młody mężczyzna opisał, jak zmiany dynamiki płci stały się powodem nowych napięć w związkach heteroseksualnych: „Mamy bardzo wysoki wskaźnik rozwodów, bo rodziny zostały rozdzielone. Kobiety stały się silniejsze, mają wybór, a mężczyźni go nie mają, a to powoduje poważne problemy w związkach”. Ponadto wzrosło **tempo randkowania i chodzenia ze sobą**, ponieważ **niepewność co do przyszłości sprawia, że planowanie długoterminowych związków** wydaje się niepraktyczne. Wojna wpłynęła również na relacje seksualne, a zwiększony stres wywiera skutki dla pożycia intymnego.

„Wszystko robimy bardzo szybko – związki tworzą się szybko, intymność zdarza się od razu, a potem równie szybko następują rozstania. Nikt nie ma pewności, co będzie jutro”. (25-letni młody mężczyzna)



PRZEMOC ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ I JEJ SKUTKI

Wojna przyczyniła się do wzrostu przemocy ze względu na płeć (GBV), ponieważ ze względu na problemy ze zdrowiem psychicznym, traumatyczne wydarzenia i nadużywanie substancji wśród mężczyzn spowodowało zaostrzenie napięć w gospodarstwach domowych i związkach. Najnowsze dane wskazują na niepokojący wzrost liczby takich incydentów. Według **UN Women** liczba przypadków przemocy domowej wzrosła o 36% od 2023 r. z powodu stresów związanych z wojną. W 2023 r. ukraińska policja odnotowała **51% wzrost liczby przypadków przemocy domowej** w ciągu pierwszych pięciu miesięcy, a ich liczba osiągnęła 349 355. Ten alarmujący wzrost przypisuje się **zwiększonemu stresowi, trudnościom ekonomicznym, bezrobociu i traumie wynikającej z trwającej wojny**.

Niektórzy mężczyźni przyznają, że trauma i nieprzepracowany stres psychiczny mogą prowadzić do agresywnych zachowań. Otwarta dyskusja na temat przemocy związanej z płcią jest rzadka, natomiast specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym są zaniepokojeni jej występowaniem, szczególnie wśród osób doświadczających trudności w związku z ponowną integracją społeczną po powrocie ze służby wojskowej, ponieważ narażenie na ekstremalne i potencjalnie traumatyczne doświadczenia mogło przyczynić się do wzrostu napięć.

Kobiety deklarowały również zmiany w dynamice relacji z mężczyznami, szczególnie w związkach romantycznych. Niektóre zauważyły wzrost agresji wśród mężczyzn, natomiast inne opisywały ciężar emocjonalnego wspierania mężczyzn, którzy zmagają się z psychologicznymi skutkami wojny i długotrwałego stresu. Jedna z młodych kobiet zauważyła: „Wiele kobiet, których ukochani wracają z wojska, obserwuje negatywne objawy, wychodzą na jaw wcześniejsze traumy i agresja. Kobiety muszą emocjonalnie wspierać swoich mężczyzn i przywracać ich do życia”.

Dostawcy usług potwierdzają **związek między długotrwałym stresem, psychologicznymi skutkami wojny i zwiększonym ryzykiem przemocy ze względu na płeć**. Wiele organizacji działających w Ukrainie wskazało na wzrost liczby przypadków przemocy domowej, ale zauważyło również, że zgłaszanie takiej przemocy pozostaje na niskim poziomie ze względu na stygmatyzację i strach. Jeden z usługodawców wyjaśnił: „*Problemy ze zdrowiem psychicznym związane z wojną wywołują agresję, prowadzą do przestępstw seksualnych i przemocy. Również do depresji, alkoholizmu i stanów lękowych*”.

W odpowiedzi na rosnące obawy, lokalne organizacje zainicjowały programy zapobiegania przemocy ze względu na płeć, w tym kampanie uświadamiające i tworzenie bezpiecznych przestrzeni dla ofiar takiej przemocy. Niektóre organizacje pozarządowe podkreślają potrzebę szerszych **działań edukacyjnych wśród chłopców i młodych mężczyzn, aby zapobiec tzw. cyklom przemocy**. Przedstawicielka jednej z organizacji stwierdziła: „*Dopiero teraz, z powodu wojny, ludzie zaczęli dostrzegać, że mężczyźni również mogą być ofiarami przemocy. Musimy informować chłopców, że istnieją usługi pomocy, że pomoc jest ma charakter poufny i że jest dostępna*”.

2.1.3 Bariery w dostępie do usług oraz normy dotyczące



BARIERY STRUKTURALNE

Jedną z najczęściej wymienianych barier w dostępie do usług z zakresu MHPSS są bariery logistyczne, szczególnie **na obszarach wiejskich i w mniejszych społecznościach**. We wszystkich czterech krajach objętych badaniem większość usług psychologicznych jest **skoncentrowana w ośrodkach miejskich**, co oznacza, że mężczyźni i chłopcy mieszkający w bardziej odległych miejscowościach mają ograniczony dostęp do profesjonalnego wsparcia lub nie mają go wcale. Istnieją wprawdzie obszary objęte usługami transportu publicznego, szczególnie dla osób z niepełnosprawnością, to jednak są one często niewystarczające, co utrudnia pokonywanie odległości w celu uzyskania wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Usługodawcy pracujący z osobami z niepełnosprawnościami podkreślili tę trudność, wskazując, że nawet jeśli dostępne są bezpłatne usługi transportowe, to często istnieją limity co do liczby przejazdów. Problem ten jest szczególnie widoczny w Ukrainie, gdzie na terenach dotkniętych wojną istnieją dodatkowe bariery ze względu na zniszczoną infrastrukturę i zagrożenia bezpieczeństwa, co jeszcze bardziej utrudnia fizyczny dostęp do usług.



Jedna z prawniczek z Ukrainy pracujący w centrum prawnym pracująca w centrum prawnym.
© Kasia Strek, Plan International

Bariery finansowe to kolejny czynnik ograniczający dostępność usług, ponieważ wiele z nich – szczególnie świadczonych poza programami finansowanymi przez organizacje humanitarne – wymaga płatności, na które wiele osób i rodzin nie może sobie pozwolić. Istnieją wprawdzie bezpłatne usługi, jednak często mają one ograniczony zakres lub informacja o nich nie jest w należyty sposób nagłośniona, co prowadzi do **przekonania, że wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego jest poza zasięgiem** osób potrzebujących. Ze względu na brak ukierunkowanych kampanii informacyjnych i uświadamiających rośnie przekonanie, że wsparcie psychologiczne nie jest przeznaczone dla mężczyzn lub że nie jest realną opcją radzenia sobie ze stresem psychicznym.

Usługodawcy pracujący z **personalem wojskowym** zauważają, że dostęp do wsparcia psychologicznego pozostaje szczególnie trudny w przypadku żołnierzy. Niektórzy z nich wahają się przed szukaniem pomocy ze względu na stygmatyzację i obawiają się, że może to być postrzegane jako słabość. Inni napotykać na bariery logistyczne, ponieważ osobom pełniącym czynną służbę wojskową nieraz brakuje czasu lub możliwości odbywania sesji terapeutycznych w dyskretnych warunkach. Wielu interesariuszy podkreślało potrzebę istnienia interwencji w zakresie zdrowia psychicznego dostosowanych do specyficznych potrzeb wojska.

Inną kluczową kwestią jest **ogólny brak informacji** o tym, gdzie szukać pomocy. Kilku uczestników wskazało, że nie wie, gdzie szukać wsparcia psychologicznego. Wyzwanie to jest szczególnie dotkliwe w mniejszych społecznościach, gdzie usługi w zakresie zdrowia psychicznego bywają ograniczone lub słabo reklamowane. Nawet jeśli usługi takie są dostępne, często **brakuje zaufania do lokalnych usługodawców**. W zwartych społecznościach, w których stygmatyzacja związana z korzystaniem z usług w zakresie zdrowia psychicznego jest nadal wysoka, pojedyncze osoby mogą **obawiać się, że poufność nie będzie przestrzegana**. W niektórych przypadkach nieufność ta rozciąga się na obawę, że poszukiwanie pomocy psychologicznej może mieć negatywne konsekwencje społeczne, na przykład osoba taka może być postrzegana jako słaba lub niezdolna do samodzielnego poradzenia sobie z sytuacją.

„Chodzenie do psychologa nie jest czymś powszechnym w Ukrainie, ludzie postrzegają to jako coś dziwnego”. (25-letni młody mężczyzna)

Ponadto istotną barierę stanowi **zakłócenie hierarchii priorytetów**, szczególnie w przypadku mężczyzn zaangażowanych w pracę, opiekę lub wolontariat. Wiele z nich uważa, że nie mogą sobie pozwolić na to, aby przedkładać swoje zdrowie psychiczne nad codzienne obowiązki. Problem ten potęguje przekonanie, że poszukiwanie wsparcia psychologicznego wymaga znacznych nakładów czasu, wskutek czego zdrowie psychiczne ma niższy priorytet w porównaniu z potrzebami dotyczącymi przetrwania i zapewnienia sobie stabilności finansowej.



STYGMATYZACJA, BARIERY KULTUROWE I ROLA MĘSKOŚCI

Stygmatyzacja związana ze zdrowiem psychicznym pozostaje jednym z najważniejszych czynników, które zniechęcają mężczyzn i chłopców do szukania pomocy psychologicznej. Ukraińskie społeczeństwo tradycyjnie kształtowało obraz męskości wokół emocjonalnego stoicyzmu, samodzielności i tłumienia słabości. Niektórzy mężczyźni internalizują przekonanie, że szukanie pomocy jest **oznakią słabości**, a to z kolei powoduje, że tłumią swoje wewnętrzne zmagania i nie zajmują się nimi. Wiele młodych mężczyzn, z którymi przeprowadzono wywiady, przyznało, że ich rówieśnicy i członkowie rodziny postrzegają terapię jako coś niepotrzebnego, a wręcz wstydliwego. 56% dorastających chłopców i młodych mężczyzn uczestniczących w badaniu wskazało, że główną przeszkodą w szukaniu pomocy było **poczucie wstydu i zakłopotania**.

“

Zawsze staramy się chronić kobiety i dzieci, a ty musisz być silny. Dlatego musisz być silny dla swoich bliskich i nigdy nie powiesz im, co kryjesz w sercu. No więc nie masz z kim o tym pogadać

”

36-letni mężczyzna

Stygmatyzację tę wzmacniają **zarówno nieformalne interakcje społeczne, jak i dyskurs publiczny**. Znaczącą rolę w kształtowaniu i utrzymywaniu szkodliwych norm dotyczących ról płci odgrywają na przykład różne przestrzenie w Internecie. „*W mediach społecznościowych widzimy znęcanie się nad tymi, którzy nie służą [w wojsku]*” – zauważył 35-letni uczestnik.

Oczekiwanie, że mężczyźni będą niezachwianymi filarami siły, nie daje im przestrzeni, w której mogliby bezpiecznie wyrażać swoje emocje. W niektórych przypadkach mężczyźni, którzy szukają wsparcia psychologicznego lub okazują wrażliwość, narażają się na ryzyko alienacji społecznej, ponieważ tradycyjne normy męskości zniechęcają do emocjonalnej otwartości. Co ciekawe, niektórzy rozmówcy sugerowali, że **choćby utrzymuje się stygmatyzacja, następuje jednak stopniowa zmiana postaw**, szczególnie wśród młodszych pokoleń.

Powiązana barierą kulturową jest przekonanie, że usługi psychologiczne są **niepotrzebne, chyba że dana osoba doświadcza bardzo poważnego stresu psychicznego**. Przekonanie to wzmacnia **historyczne dziedzictwo opieki psychiatrycznej w Ukrainie**, która tradycyjnie miała charakter instytucjonalny, a nie środowiskowy. W Związku Radzieckim instytucje psychiatryczne były nie tylko miejscami prowadzącymi leczenie, ale także narzędziami represji politycznych,

wykorzystywanymi do uciszania dysydentów i osób uznanych za niepokorne. Ta spuścizna historyczna buduje głęboką nieufność wobec usług w zakresie zdrowia psychicznego, która utrzymuje się do dziś.

Poniższy wykres ilustruje główne powody powstrzymujące dorastających chłopców i młodych mężczyzn przed poszukiwaniem usług w zakresie zdrowia psychicznego, zgodnie z odpowiedziami usługodawców na naszą ankietę. Wśród najważniejszych barier należy wymienić: **stygmatyzację związaną ze zdrowiem psychicznym (71%), oczekiwania kulturowe (71%) oraz brak wiedzy na temat istniejących usług (53%)**. Ponadto istotnym powodem był strach przed osądem (44%) i brak zaufania do usług w zakresie zdrowia psychicznego (31%). Dostęp do opieki dodatkowo utrudniają takie czynniki jak bariery finansowe (24%) i logistyczne (19%), a także niedobór usług skierowanych do mężczyzn (24%) oraz braki ukraińskojęzycznych specjalistów (30%).

Jeden z kluczowych informatorów opisał, że usługi w zakresie zdrowia psychicznego były głęboko zakorzenione w systemie sowieckim, co sprawiało, że ludzie obawiali się szukać profesjonalnego wsparcia psychologicznego. W rezultacie **trudności ze zdrowiem psychicznym są często postrzegane jako osobista porażka, a nie reakcja na stres**, a niektórzy mężczyźni nadal kojarzą terapię z przypadkami ciężkiej choroby psychicznej czy konieczności przebywania w zamkniętym

Jakie są Pana/Pani zdaniem główne powody, dla których chłopcy i młodzi mężczyźni nie szukają pomocy w zakresie zdrowia psychicznego? (n=68)



ośrodka. Takie postrzeganie wzmacnia istniejący wzorec, w ramach którego mężczyźni **zwlekają z szukaniem pomocy do momentu, gdy ich zdrowie psychiczne ulegnie znacznemu pogorszeniu**, a w tym momencie ich zdolność do podejmowania skutecznych decyzji w zakresie opieki jest często ograniczona.

Należy stwierdzić, że głęboko zakorzenione normy dotyczących ról płci, stygmatyzacja społeczna oraz bariery strukturalne wzięte razem tworzą środowisko, w którym mężczyźni i chłopcy czują się zmuszeni do samodzielnego radzenia sobie z trudnościami w zakresie własnego zdrowia psychicznego. Widać w tym zakresie pewne postępy, szczególnie wśród młodszych pokoleń, ale oczekiwania i wzorce kulturowe dotyczące męskości nadal ograniczają dostęp do wsparcia psychologicznego, nasilając cykle milczenia i tłumienia emocji.



TAM, GDZIE SPOTYKA SIĘ MĘSKOŚĆ, ZDROWIE PSYCHICZNE I OCZEKIWANIA SPOŁECZNE

Na zdrowie psychiczne i chęć szukania wsparcia nadal silnie wpływa istniejące oczekiwanie, że mężczyźni **powinni być obrońcami i żywicielami**. Przekonanie to jest kształtowane zarówno przez normy społeczne, jak i zinternalizowane wyobrażenia na temat męskości. Trwająca obecnie wojna wywiera **presję na młodych mężczyzn, aby na różne sposoby wnosili swój wkład w obronę, czy to poprzez służbę wojskową dla osób powyżej 25. roku życia, wolontariat, czy też wspieranie swoich rodzin**. Niektórzy rozmówcy opisywali, że czują ukryte oczekiwanie, by przedkładać postrzegany obowiązek wobec swojego kraju nad osobisty dobrostan. Obawy związane z mobilizacją wojskową dla osób powyżej 25. roku życia pojawiły się również jako czynnik wpływający na decyzje młodych mężczyzn, a niektórzy z nich ograniczają swoją obecność w przestrzeni publicznej, aby uniknąć potencjalnych kontaktów z oficerami werbunkowymi.

Poza formalnym obowiązkiem wojskowym młodzi mężczyźni doświadczają **także społecznych oczekiwań ze strony swoich rówieśników**. Oczekiwanie służby w Siłach Zbrojnych Ukrainy nie tylko wpływa na podejmowanie decyzji – ma również konsekwencje emocjonalne, ponieważ mężczyźni zmagają się z poczuciem **winy**,

strachem i wewnętrznym konfliktem

dotyczącym własnej roli w wojnie. Presja ta często prowadzi do tłumienia własnych zmagających wewnętrznych i wzmacnia przekonanie, że nie ma potrzeby, aby priorytetowo traktować własne zdrowie psychiczne.

Odpowiedzi udzielone w ankiecie potwierdzają istnienie oczekiwań społecznych wobec chłopców i młodych mężczyzn w czasie wojny. **65% czuje presję, żeby być silnym i odpornym**, a 53% uważa, że musi chronić swoją rodzinę i innych ludzi. 41% odczuwa potrzebę zapewnienia wsparcia finansowego, a 30% wspomniało o oczekiwaniu, żeby ukrywać swoje emocje. Ponadto 55% czuje się zobowiązanych, aby wstąpić do wojska lub podjąć inne działania w celu obrony własnego kraju.

Napięcie między oczekiwaniami

społecznymi a osobistą sprawczością jest widoczne zarówno w decyzjach o dużej skali, jak i w codziennych interakcjach. Część dorastających chłopców snuło refleksję na temat tego, w jaki sposób normy dotyczące męskości wpływają na ich zachowanie. Jeden z uczestników podzielił się anegdotą o tym, jak noszenie pluszowej zabawki (kapibary) spowodowało komentarze ze strony dziewcząt, że jest to „niemęskie”. Ta sytuacja pokazuje, że nawet drobne akty autoekspresji mogą podlegać kontroli sztywnych norm dotyczących obrazu płci. Inny młody mężczyzna wspominał, jak podczas swojej pracy na rzecz pewnej organizacji spotkał się z niedowierzaniem, gdy stwierdził, że nie zamierza zaciągać się do wojska. Doświadczenia te ilustrują, że głęboko zakorzenione przekonania dotyczące ról płciowych **determinują nie tylko wybory zawodowe i życiowe, ale także pozornie trywialne aspekty codziennego życia**.

Emocjonalne skutki tych oczekiwań są nie bez znaczenia. Niektórzy młodzi mężczyźni wskazywali, że czują się komfortowo, okazując wrażliwość w określonych sytuacjach, np. w rozmowie z psychologiem czy w gronie bliskich przyjaciół, natomiast wielu przyznało, że tłumienie emocji jest nadal normą. Część rozmówców zauważyła, że mężczyźni często sięgają po używki, co jest dla nich sposobem radzenia sobie z trudnościami, a alkohol i marihuana stają się coraz bardziej powszechnymi metodami radzenia sobie ze stresem i unikania konfrontacji z głębszymi zmaganiem emocjonalnymi.

Ponadto oczekiwanie, że mężczyźni powinni

być **samowystarczalni i wykazywać niezachwianą odporność**, wykracza poza walkę na polu bitwy. Niektórzy młodzi mężczyźni mają **głębokie poczucie odpowiedzialności wobec swoich rodzin i społeczności** i są przekonani, że muszą zapewnić im wsparcie finansowe i emocjonalne pomimo własnych trudności. Idea mówiąca o tym, że „mężczyzna musi być silny dla swoich bliskich” zniechęca wielu z nich do przyznania się do własnych słabości. To zinternalizowane oczekiwanie powoduje jeszcze większą izolację mężczyzn, utrudniając im sięganie po wsparcie.



POSTRZEGANIE BEZPIECZEŃSTWA I ZAGROZEŃ W ZALEŻNOŚCI OD PŁCI

Życie w strefie aktywnych działań wojennych wiąże się z ciągłym zagrożeniem bezpieczeństwa zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet, a codzienne życie wyznaczają alarmy przeciwlotnicze, ataki rakietowe i ciągłe ostrzały. Nieprzewidywalność ataków i ciągłe narażenie na przemoc wojenną powoduje znaczny stres psychiczny, zmuszając jednostki do szukania sposobów przetrwania w skrajnej niepewności. Podczas wojny mężczyźni i kobiety stykają się w odmiennymi zagrożeniami dla własnego bezpieczeństwa, **ale na postrzeganie i doświadczanie tych zagrożeń wpływają również normy mówiące o rolach płci**. Niektórzy mężczyźni mają poczucie, że ich rola w społeczeństwie podlega kontroli, inni z kolei obawiają się społecznych reperkusji, jeśli nie dostosują się do tradycyjnych oczekiwań. Z kolei kobiety są narażone na zwiększone ryzyko przemocy ze względu na płeć, szczególnie w sytuacjach przesiedlenia i niepewności.

Jeden z dorastających chłopców podzielił się doświadczeniem, które podkreśla tę dynamikę zdeteterminowaną przez czynnik płci: „*Jechaliśmy windą z dziewczyną, która była mniejsza ode mnie, i ona wzięła do ręki klucz, żeby się w razie czego obronić, złożyła rękę w pięść. Ale ja to rozumiem, bo mężczyźni sami sobie zasłużyli na taką reputację*”. (17-letni nastolatek). Ta opowieść pokazuje świadomość młodych mężczyzn, którzy wiedzą, że kobiety często postrzegają ich jako potencjalne zagrożenie – ta rzeczywistość została ukształtowana przez szersze społeczne wzorce przemocy i niepewności.

2.1.4 Mobilizacja wojskowa i czynniki stresogenne

Prowadzenie polityki mobilizacji wojskowej w czasie wojny to standardowa praktyka i niezbędny element obrony narodowej. Podobnie jak w wielu krajach, w których prowadzona jest taka polityka, młodzi mężczyźni w Ukrainie w wieku powyżej 25 lat doświadczają zwiększonego stresu i niepewności w związku z potencjalną służbą wojskową, co z kolei wpływa na ich codzienne życie i samopoczucie psychiczne. Niektórzy mają poczucie niepewności, odczuwając strach i presję wynikającą zarówno z oczekiwań społecznych, jak i szerszych realiów wojennych. Oprócz obaw związanych z koniecznością odbycia służby w wojsku przez osoby powyżej 25. roku życia, młodzi mężczyźni w Ukrainie żyją **w strefach aktywnych działań wojennych, codziennie narażeni na syreny alarmów przeciwlotniczych, ataki rakietowe i ciągłe ostrzały. Stałe zagrożenie atakami zwiększa niepokój i tworzy poczucie ciągłego zagrożenia** i niestabilności.

Specjaliści świadczący usługi w zakresie zdrowia psychicznego wskazują, że **przejście z życia cywilnego do wojskowego często odbywa się nagle, a wielu z nich doświadczają stresu psychicznego ze względu na długotrwałe przebywanie w strefie walk, rozłąkę z rodziną i ogromną odpowiedzialność za obronę kraju**.

Dla niektórych młodych mężczyzn w wieku powyżej 25 lat obawy związane z mobilizacją stały się źródłem permanentnego stresu, wpływając na codzienną rutynę i mobilność. Jak powiedział pewien 36-letni mężczyzna: „*Czasami pojawiają się negatywne oceny ze strony znajomych, no i oczywiście jest pewien stres*”.

Niektórzy mężczyźni, spełniający kryteria kwalifikujące ich do mobilizacji wojskowej, mówią o tym, że dostosowują swoje codzienne zachowania tak, aby unikać interakcji z oficerami odpowiedzialnymi za werbunek. W niektórych miastach odnotowano, że patrole policyjne zatrzymują mężczyzn na ulicach i wystawiają im wezwania do komendy uzupełnień. 22-letni mężczyzna podkreślił, że ta rzeczywistość wpływa nawet na podstawowe decyzje życiowe, takie jak wybór tras przejazdu. Niepewność związana z mobilizacją skutkuje tym, że niektórzy ograniczyli swoją obecność w przestrzeni publicznej, co z kolei negatywnie

wpływa na dostęp do różnych możliwości społecznych i zawodowych. W przypadku niektórych uczestników badania obawy przed potencjalnym poborem do wojska sprawiły, że wahają się przed poszukiwaniem pracy, ponieważ formalne podjęcie pracy może wiązać się z koniecznością rejestracji, a to z kolei może zwiększyć prawdopodobieństwo otrzymania zawiadomienia o mobilizacji.

Trwająca obecnie wojna wywołuje napięcia społeczne między osobami służącymi w wojsku a tymi, którzy pozostają w cywilu. Wielu mężczyzn zaciągnęło się do wojska dobrowolnie, natomiast inni starali się o odroczenie, stosując dostępne możliwości prawne, wykorzystując środki finansowe lub wyjeżdżając z kraju. Ta sytuacja w niektórych przypadkach spowodowała napięcia nie tylko między żołnierzami i cywilami, ale także między członkami rodzin. W przypadku osób z gospodarstw domowych, które straciły kogoś z rodziny w walce, odczuwana żaloba i świadomość poświęcenia dla kraju może powodować frustrację skierowaną przeciwko tym, których krewni nie służyli w wojsku, a to z kolei jeszcze bardziej pogłębia podziały społeczne.

Takie postawy świadczą o istnieniu złożonej i wciąż zmieniającej się hierarchii męskości, w ramach której oczekuje się, że mężczyźni w jakiejś formie wezmą udział wysiłku wojennym – czy to poprzez bezpośrednią walkę, czy angażowanie się w wsparcie finansowe i logistyczne. Mężczyźni, którzy nie uczestniczą w takich działaniach, mogą czuć się krytykowani lub osądzani w swoich społecznościach.

Niektórzy młodzi mężczyźni wskazywali, że odczuwają stały niepokój, poczucie bezradności i trudności w planowaniu swojej przyszłości. Przedstawiciel ogólnokrajowej infolinii odnotował wzrost liczby przypadków samookaleczeń wśród młodych mężczyzn starających się uniknąć mobilizacji. W przypadku nastolatków i młodych dorosłych wojna znacząco zmieniła ich spojrzenie na życie i osobiste ambicje. Jeden z pracowników instytutu badawczego zaobserwował zjawisko, które nazwał „zmęczeniem wojną”. Nieustanny kontakt z wojną, czyli słyszenie eksplozji, obserwowanie zniszczeń i znoszenie powtarzających się alarmów przeciwlotniczych, powoduje chroniczne obciążenie psychiczne.

Niektórzy młodzi mężczyźni, którzy niegdyś byli zmotywowani do wniesienia swojego wkładu w

działania obronne, teraz na nowo oceniają dostępne dla siebie opcje, szukając sposobów na zachowanie stabilności w obliczu utrzymującej się niepewności. Dla niektórych oznacza to odroczenie własnej edukacji, opóźnienie planów zawodowych, a nawet myśli o emigracji. Niektórzy wyrażają obawy związane z niepewnością co do planowanych ścieżek kariery i obawiają się, że wszelkie poczynione plany mogą zostać zniweczone.

Niepewność wywiera wpływ nie tylko na młodych mężczyzn, ale także na ich rodziny. W procesie wpływania na decyzje synów co do mobilizacji znaczącą rolę odgrywają matki: *„Matki bardzo boją się, że ich synowie zostaną powołani do wojska, więc wywierają presję w rodzinie”.* (przedstawiciel organizacji pozarządowej)

Wojna nasiliła również zagrożenia w świecie cyfrowym, a powszechnym czynnikiem stresogennym stało się **nękanie przez Internet**. Szereg młodych mężczyzn wskazało, że zetknęli się z nękaniami ze strony osób, których zidentyfikowali jako rosyjskich internautów, natomiast inni odnotowali nasilenie się ściśle ukierunkowanej dezinformacji. Inny młody mężczyzna zauważył, że unikanie konfrontacji w świecie online stało się niezbędną taktyką przetrwania. Poza narażeniem na nękanie **przestrzeń internetowa nieustannie przypomina o trwającej wojnie ze względu na wysyłane w czasie rzeczywistym ostrzeżenia o atakach raketowych i informacje o ofiarach**.

2.1.5 Edukacja i zatrudnienie



DOSTĘP DO EDUKACJI

Wojna wywarła znaczący wpływ na system edukacji w Ukrainie, a wielu uczniów i studentów ma doświadczenie nauki online i w formie hybrydowej ze względu na kwestie bezpieczeństwa oraz zmianę miejsca pobytu. Niektórym szkołom udało się utrzymać ustrukturyzowane podejście i połączyć zajęcia online i offline, co pozwala im prowadzić nauczanie zarówno dla osób przebywających w Ukrainie, jak i poza jej granicami.

Pomimo tych wysiłków istotnym problemem pozostają **zakłócenia w procesie nauczania**. Niektórzy uczniowie/studenci wskazywali na zaległości w nauce, szczególnie przy zmianie

trybu nauczania z online do offline. Często wymieniano problemy takie jak brak motywacji i trudności z koncentracją. Uczniowie w wieku 15 i 16 lat zauważyli, że początkowy okres wojny, a wcześniej okresy zamknięcia w domu z powodu pandemii COVID-19, wywarły negatywny wpływ na wyniki w nauce. „Kiedy się chodzi do szkoły, to jest większa chęć, żeby się uczyć”. (15-letni nastolatek)

Część uczniów/studentów ma trudności z utrzymaniem koncentracji i motywacji w obliczu niestabilnej sytuacji wojennej. Niektórzy rozmówcy wskazywali, że niepokój, stres i niepewność co do przyszłości utrudniają angażowanie się w naukę. Ponadto niektórzy studenci wyrazili niepokój związany z rosnącą militaryzacją życia studenckiego. „Wolałbym się zanurzyć w działalność naukową, w badania (...) połączenie procesu studiowania z militaryzacją uniemożliwia mi naukę, budowanie i planowanie przyszłości, na przykład ubieganie się o przyjęcie na studia podyplomowe”. (22-letni student)

“

Studiuję stacjonarnie, ale przeszkadzają mi w tym stany lękowe, w soboty też mamy zajęcia, ale online. W dziesiątej klasie było fajnie, ale w jedenastej miałem wielu korepetytorów, do tego stany lękowe, w czasie wojny wiele rzeczy na nas wpływa. Na uczelni też jest ciężko, ale daję sobie radę.

”

18-letni młody mężczyzna



Jasna sala lekcyjna gotowa do zajęć w centrum dla dzieci „Let’s go” w Kijowie.
Zdjęcie © Mikhaïlo Mishchenko, Plan International



ZMIANA ASPIRACJI EDUKACYJNYCH I PLANÓW ZAWODOWYCH

Wojna wpłynęła na to, jak młodzi mężczyźni postrzegają swoją przyszłą karierę zawodową, często wzmacniając poczucie, że pilnie potrzebne jest zdobycie praktycznych umiejętności, które można wykorzystać w Ukrainie lub za granicą. Niektórzy z nich wykazywali rosnące zainteresowanie zawodami związanymi z bezpieczeństwem, technologią lub możliwościami dostępnymi na rynku międzynarodowym. Znalezienie stabilnego zatrudnienia staje się jednak coraz trudniejsze, nie tylko z powodu niestabilności gospodarczej, ale także obaw związanych z mobilizacją wojskową osób powyżej 25. roku życia. Rozmówcy zauważyli, że niektórzy pracodawcy wahają się przed zatrudnianiem młodych mężczyzn bez odroczeń wojskowych, w związku z czym niektórzy młodzi mężczyźni zaczęli całkowicie unikać formalnego zatrudnienia.

Ta bariera strukturalna zmusiła niektórych młodych mężczyzn do podjęcia **pracy nieformalnej lub freelancerskiej**, czasami na stanowiskach, które nie odpowiadają ich aspiracjom zawodowym. Niektórzy decydują się również na zakładanie własnej firmy lub pracę online, aby utrzymać jakiś poziom stabilności.

Pomimo wielu przeszkód **młodzi ludzie w Ukrainie zachowują odporność i kontynuują naukę lub podążają ścieżką kariery**. Wojna wprowadziła jednak znaczną niepewność, zmuszając ich do ponownego przemyślenia tradycyjnych trajektorii i badania alternatywnych możliwości. Nadal pozostaje w nich pragnienie stabilności, bezpieczeństwa i spełnienia zawodowego, ale osiągnięcie tych celów stało się bardziej złożone. Dla wielu młodych mężczyzn wyzwaniem jest nie tylko konieczność dostosowania się do wymagań teraźniejszości, ale także wyobrażenie sobie przyszłości, w której będą mogli się rozwijać – czy to w Ukrainie, czy poza jej granicami.

2.1.6 Skuteczność interwencji w zakresie MHPSS i istniejące luki



PODEJŚCIA TERAPEUTYCZNE I WSPARCIE SPOŁECZNOŚCI

Interwencje MHPSS w Ukrainie zostały wdrożone na bazie różnych podejść terapeutycznych i mechanizmów wsparcia opartych na zasobach społeczności. Metody terapeutyczne i formaty świadczenia usług wymieniane w tym badaniu przez organizacje pozarządowe i dostawców usług w zakresie zdrowia psychicznego to: **pierwsza pomoc psychologiczna (PFA), terapia poznawczo-behawioralna (CBT), terapia CBT skoncentrowana na pracy z traumą, terapia Gestalt, psychodrama, arteterapia, poradnictwo rodzinne, terapia grupowa oraz mobilne zespoły świadczące usługi doradcze**. Podejścia te zastosowano w celu niesienia pomocy w zakresie przepracowania traumatycznych doświadczeń, lęku, objawów depresyjnych, mechanizmów radzenia sobie z trudnościami i zaburzeń związanych ze stresem u nastolatków i młodych mężczyzn dotkniętych eskalacją działań wojennych.

Wsparcie oparte na zasobach społeczności odgrywa istotną rolę w usługach MHPSS, szczególnie w miejscach, w których formalne usługi psychologiczne są niedostępne. Grupy **wsparcia rówieśniczego (peer-to-peer), programy wsparcia dla weteranów i nieformalne sieci społeczne** zapewniają tak bardzo potrzebne wsparcie psychospołeczne. Kluczową rolę w dotarciu do przesiedlonej ludności i osób w odległych obszarach odegrały również zespoły mobilne. Zespoły te oferują wsparcie psychospołeczne w ośrodkach dla osób przesiedlonych, szpitalach i innych miejscach, w których ludzie dotknięci działaniami wojennymi szukają pomocy. **Poradnictwo rodzinne** to kolejny kluczowy aspekt interwencji MHPSS, zwłaszcza w przypadkach udzielania pomocy rodzicom we wspieraniu własnych dzieci i ich emocjonalnego dobrostanu. Psychologowie pracują z rodzicami, aby edukować ich w zakresie regulacji emocjonalnej i potrzeb związanych ze zdrowiem psychicznym.

Opracowano także specjalistyczne wsparcie psychologiczne dla weteranów, które ma wspomóc ich w radzeniu sobie z traumą i koniecznością ponownego włączenia się w życie społeczeństwa. Zdaniem dostawców usług w zakresie zdrowia psychicznego,

niektórzy weterani wolą pracować z **psychologami mającymi doświadczenie wojskowe**. Szczególnie ważna dla mężczyzn i dorastających chłopców poszukujących wsparcia psychologicznego jest kwestia **zapewnienia poufności**. Wielu z nich waha się przed otwartym skorzystaniem z usług ze względu na stygmatyzację i społeczne oczekiwania dotyczące męskości. Istotnym zasobem okazały się usługi świadczone anonimowo, na przykład infolinie pomocowe.



WYZWANIA ZWIĄZANE Z WDRAŻANIEM DZIAŁAŃ

Pomimo istnienia różnych interwencji MHPSS pojawiają się liczne wyzwania, które utrudniają ich skuteczne wdrożenie. Podstawowym problemem jest brak dostępu do odpowiednich specjalistów. Wielu psychologów i psychiatrów funkcjonuje przede wszystkim na obszarach miejskich, natomiast obszary wiejskie i regiony dotknięte działaniami wojennymi pozostają bez opieki. *„Mimo iż w Ukrainie są psychologowie i psychiatrzy, to trudno ich znaleźć. Jednym z największych wyzwań jest nie tylko ich zrekrutowanie, ale także przeszkolenie. Nie są oni zbyt dobrze wyszkoleni, jeśli chodzi o interwencje humanitarne”.* (przedstawiciel INGO)

Co więcej, **dorastająca młodzież pozostaje jedną z najbardziej zaniedbywanych grup wiekowych jeśli chodzi o programy MHPSS**. Jak zauważył jeden z naszych informatorów: *„Dorastająca młodzież zawsze należała do pomijanych grup wiekowych. Zapewniamy działania pomocowe, gdy mamy do czynienia z dziećmi oraz wtedy, gdy pracujemy z dorosłymi, natomiast młodzież jest zawsze pomijana”.* (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

Utrzymująca się sytuacja w zakresie bezpieczeństwa niesie ze sobą dodatkowe wyzwania. Naloty, zmiana miejsca zamieszkania oraz zniszczenia infrastruktury to czynniki, które naruszają ciągłość opieki i utrudniają utrzymywanie długoterminowych programów wsparcia psychologicznego.



WSPÓŁPRACA W RAMACH EKOSYSTEMU

W skutecznym świadczeniu usług MHPSS kluczową rolę odgrywa współpraca między

organizacjami krajowymi i międzynarodowymi, agencjami rządowymi i inicjatywami społecznościowymi. Nadal jednak istnieje wiele trudności, jeśli chodzi o zapewnianie skoordynowanych działań pomocowych, szczególnie w przypadku konieczności dotarcia do grup populacyjnych narażonych na zagrożenia, w tym dorastających chłopców i mężczyzn.

Kluczową kwestią jest brak zaufania do usług państwowych, na co zwracają uwagę niektórzy usługodawcy. Wiele organizacji woli pracować w sposób niezależny lub we współpracy z organizacjami pozarządowymi niż z instytucjami państwowymi, które często postrzegane są jako podmioty biurokratyzowane, reagujące powoli. Ponadto niektóre organizacje mają trudności z uzyskaniem zgody na prowadzenie działalności w placówkach edukacyjnych z powodu barier administracyjnych.

Pozytywne jest to, że koordynacja za pośrednictwem technicznych grup roboczych MHPSS i klastrów ochrony doprowadziła do osiągnięcia pewnego poziomu współpracy systemowej. Platformy te umożliwiają organizacjom dzielenie się zasobami i koordynowanie skierowań dla określonych osób. Nadal jednak trudno jest o zapewnienie sprawnego i kompleksowego systemu skierowań dla osób potrzebujących pomoc. *„Nie wiemy, do kogo możemy kierować potrzebujących. Z powodu nieufności panującej w społeczeństwie nie wszyscy mają przekonanie co do tych usług i nie wszyscy im ufają. (...) Wiele programów MHPSS ma ponadto charakter krótkoterminowy, co przyczynia się do braku zaufania”.* (przedstawiciel INGO)



MAPOWANIE USŁUG MHPSS

Mapowanie usług zostało wskazane jako podstawowe narzędzie służące poprawie dostępności MHPSS i kierowania potrzebujących do odpowiednich specjalistów. Opracowano różne platformy w celu wyeliminowania niedociągnięć w zakresie koordynacji, jednak w różnych regionach nadal występuje różny poziom dostępności usług. **Mapa usług MHPSS opracowana przez UNHCR** obejmuje obszerną listę dostępnych usług, ale istnieją trudności w zakresie aktualizacji zawartych w niej informacji oraz uwzględnienia wszystkich usługodawców, zwłaszcza biorąc pod uwagę, że wiele usług ze

sfery MHPSS ma charakter krótkoterminowy i są one uzależnione od finansowania w cyklu projektowym.

Należy ponadto odnotować, że platforma „[Jak się masz?](#)”, zainicjowana przez Pierwszą Damę Ukrainy, przyczyniła się do podniesienia świadomości i dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego. Mimo to korzystanie z takich usług wśród mężczyzn i dorastających chłopców pozostaje na znacznie niższym poziomie niż wśród kobiet, co jest odbiciem szerszych barier utrudniających dbanie o własne zdrowie psychiczne w tej grupie.

Dostęp do usług dodatkowo komplikują różnice regionalne. Na obszarach przyfrontowych priorytetem są krótkoterminowe interwencje kryzysowe ze względu na toczące się tam działania wojenne, natomiast w zachodniej Ukrainie bardziej realistyczne są długoterminowe programy budowania odporności. *„Trzeba wziąć pod uwagę, że im bliżej linii frontu, tym krótsze będą interwencje. Im dalej na zachód, tym większa szansa na długoterminowe interwencje”. (przedstawiciel INGO).*

Kolejną istotną luką jest **brak specjalistycznych usług dla dorastających chłopców i młodych mężczyzn**, szczególnie na obszarach wiejskich i dotkniętych działaniami wojennymi. Istnieją inicjatywy skierowane do dzieci i dorosłych, natomiast dorastający chłopcy często pozostają niewidoczni dla systemu. Wielu usługodawców wskazywało na trudności w zidentyfikowaniu odpowiednich ścieżek skierowań do specjalistów dla osób z tej grupy, a niektórzy mówili nawet, że unikają pracy z przedstawicielami tej grupy ze względu na brak szkoleń lub zasobów.

Jednym z najsilniej utrzymujących się problemów we wdrażaniu MHPSS jest **niski poziom korzystania z takich usług wśród mężczyzn i dorastających chłopców**. Wielu młodych mężczyzn niechętnie myśli o skorzystaniu z usług MHPSS, przy czym znaczącą rolę odgrywa tu stygmatyzacja, a także inne bariery. Jeden z usługodawców zauważył: *„Nie przychodzą. Są dosłownie rzadkimi gośćmi. Połowa z nich boi się wychodzić z domu. Jedna czwarta została już powołana do wojska. Niektórzy wyjechali przed wojną i nigdy nie wrócili”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)*

Inną ważną kwestią jest **poufność**. Wielu

dorastających chłopców i mężczyzn żywi niechęć do szukania pomocy w zakresie zdrowia psychicznego w miejscach, w których mogą zostać rozpoznani. Jest to szczególnie istotne w małych społecznościach, gdzie trudno jest zachować prywatność. W docieraniu do tej grupy skuteczniejsze okazały się usługi online oraz infolinie oferujące wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, jak podkreślił przedstawiciel międzynarodowej organizacji pozarządowej.

Do skutecznych metod służących zwiększaniu zaangażowania mężczyzn należą **grupy wsparcia typu peer-to-peer, anonimowe telefony zaufania oraz mobilne zespoły wsparcia psychospołecznego, które docierają do społeczności wiejskich lub trudno dostępnych**. Ponadto niektóre organizacje zwróciły uwagę, że skutecznym sposobem na zaangażowanie młodych mężczyzn w usługi MHPSS okazało się to, że wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego zostało włączone do programów szkolenia zawodowego lub usług w zakresie poszukiwania pracy, przy czym nie były one wprost opisane jako interwencje w zakresie zdrowia psychicznego.

“

Kwestia poufności ma zasadnicze znaczenie, ponieważ wielu młodych mężczyzn obawia się poszukiwania wsparcia w sposób otwarty. Dlatego właśnie interwencje online i za pośrednictwem infolinii okazały się szczególnie skuteczne

”

przedstawiciel INGO

2.1.7 Doświadczenia grup mniejszościowych oraz doświadczenia intersekcyjne

Potrzeby dorastających chłopców i młodych mężczyzn w Ukrainie w zakresie zdrowia psychicznego kształtują się pod wpływem wielu wzajemnie nakładających się na siebie czynników, w tym takich jak pochodzenie etniczne, tożsamość płciowa, orientacja seksualna, niepełnosprawność i status społeczno-ekonomiczny. Czynniki te wpływają zarówno na dostępność usług MHPSS, jak i postrzeganie pomocy w zakresie zdrowia psychicznego wśród młodych mężczyzn i korzystanie z takiej pomocy.

Pochodzenie etniczne nie jest generalnie postrzegane jako poważna bariera w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego w Ukrainie, jednak określone grupy – np. społeczność romska – napotyka w tym przypadku na poważne przeszkody. Niektórzy Romowie nie posiadają oficjalnej dokumentacji, co ogranicza ich dostęp do opieki zdrowotnej, edukacji i zatrudnienia. To strukturalne wykluczenie pogłębia podatność na zaburzenia zdrowia psychicznego i stwarza bariery w poszukiwaniu wsparcia.

Co więcej, osoby wewnętrznie przesiedlone pochodzące z mniejszości etnicznych napotykają dodatkowe wyzwania związane z przesiedleniami, niestabilnością gospodarczą i stygmatyzacją społeczną. W zachodniej Ukrainie, gdzie występuje większa koncentracja populacji Romów, organizacje mają trudności ze świadczeniem usług pomocowych ze względu na brak zaufania do instytucjonalnych struktur wsparcia. Pomimo tych wyzwań niektóre inicjatywy, np. interwencje środowiskowe i mobilne zespoły wsparcia psychospołecznego, przyczyniły się do zwiększenia dostępności wsparcia dla mniejszości etnicznych. Wysiłki te pozostają jednak fragmentaryczne i nie ma standardowego podejścia do zapewnienia opieki z uwzględnieniem wrażliwości na czynniki kulturowe.

Młodzież LGBTQIA+ nadal doświadcza stygmatyzacji i dyskryminacji, które stanowią przeszkodę w poszukiwaniu wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Niektórzy usługodawcy twierdzą, że nastąpiła poprawa postaw społecznych od czasu eskalacji wojny, natomiast inni podkreślają utrzymujące się trudności. Młodzi mężczyźni, którzy są częścią tej społeczności, często są niechętni wobec idei poszukiwania wsparcia z powodu obaw przed dyskryminacją zarówno ze strony rówieśników, jak i specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Niektórzy psychologowie i

“

Niektórzy specjaliści są przeszkoleni do pracy z młodzieżą LGBTQIA+, ale wielu nie ma takiego przeszkolenia. To stwarza lukę w zakresie inkluzywności usług MHPSS.

”

dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego

doradcy nie są odpowiednio przeszkoleni do pracy z osobami LGBTQIA+, co potęguje niechęć tych osób do korzystania z usług. Jak dotąd niewiele było działań mających na celu uwzględnienie wrażliwości na kwestie LGBTQIA+ w ramach usług dotyczących zdrowia psychicznego. Niektóre organizacje pozarządowe oferują bezpieczne przestrzenie i internetowe grupy wsparcia, co okazało się metodą bardziej dostępną i zapewniającą poufność. Nadal jednak istnieje pilna potrzeba zapewnienia ukierunkowanych działań i profesjonalnych szkoleń w celu zapewnienia opieki włączającej tę grupę osób. Lepsze zrozumienie wyjątkowych wyzwań, z jakimi mierzy się młodzież LGBTQIA+ – np. zwiększonego ryzyka izolacji społecznej, odrzucenia przez rodzinę i dyskryminacji – pomogłoby zmniejszyć istniejącą lukę w zakresie usług wsparcia dla tej grupy osób potrzebujących.

Młodzi mężczyźni z niepełnosprawnościami napotykają różne wyzwania w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego. Ich wykluczenie wzmacnia bariery fizyczne, brak wyspecjalizowanych usługodawców i stygmatyzacja społeczna. *„Chłopcy z niepełnosprawnością fizyczną mogą stać się ofiarami nękania, wyśmiewania lub poniżania. W tym wieku są bardzo wrażliwi na to, jak postrzegają ich rówieśnicy, co może prowadzić do problemów z poczuciem własnej wartości i wycofania społecznego”.* (przedstawiciel instytutu badawczego)

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla osób z niepełnosprawnościami jest często ograniczone wskutek ograniczonych zasobów i nieodpowiedniego poziomu wykształcenia specjalistów. Niektóre organizacje oferują usługi dostosowane do indywidualnych potrzeb, jednak nie są one powszechnie dostępne, szczególnie na obszarach wiejskich i na terenach przyfrontowych.

„Pracując z młodymi mężczyznami z niepełnosprawnością, musimy wziąć pod uwagę dostępność, metody komunikacji i zindywidualizowane wsparcie. Wiele usług zostało stworzonych z myślą o całej populacji, a to wyklucza osoby o szczególnych potrzebach”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

2.1.8 Wizje przyszłości



ASPIRACJE MŁODZIEŻY

Odpowiedzi udzielone przez młodych mężczyzn i dorastających chłopców w Ukrainie wskazują na zróżnicowanie punktów widzenia na własną przyszłość i dobrostan. **84% respondentów** w przeprowadzonych badaniach ankietowych (dorastających chłopców i młodych mężczyzn) przyznało, że ich cele zmieniły się z powodu wojny lub że nie są pewni swoich planów na przyszłość. Niektórzy uczestnicy wyrażali niepewność, natomiast inni zgłaszali konkretne pomysły ulepszeń systemowych, które mogłyby służyć zdrowiu psychicznemu i dobrostanowi psychospołecznemu.

Powtarzającym się tematem wśród uczestników była potrzeba większej widoczności i dostępności **wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego**. Niektórzy podkreślali znaczenie **publicznych kampanii informacyjnych**, które normalizują poszukiwanie pomocy psychologicznej. 17-letni uczestnik zauważył, że dotychczasowe reklamy często przedstawiają „delikatnych mężczyzn”, którzy szukają pomocy, co może nie przemawiać do tych, którzy postrzegają siebie jako przedstawicieli tradycyjnie pojmowanej męskości. Uczestnik ten zasugerował zmodyfikowanie przekazu tak, aby mężczyźni z różnych środowisk i o różnych osobowościach mogli się z nim utożsamiać i czuli się reprezentowani. Inny uczestnik podkreślił **potrzebę prowadzenia kampanii przeciwko samobójstwom**, udostępnienia telefonów zaufania dla osób w sytuacjach kryzysowych oraz nadawania publicznych komunikatów, które zmniejszają stygmatyzację.

Część młodych mężczyzn podkreślała **rolę psychoedukacji i programów budowania odporności**. 22 letni uczestnik podkreślił znaczenie psychoedukacji i dyskusji prowadzonych przez psychologów. Zauważył, że kontakt z różnymi perspektywami i podejściami terapeutycznymi może pomóc młodym mężczyznom w zmianie rozumienia samych siebie i swoich relacji. Inni uczestnicy podkreślali **znaczenie sportu, aktywności fizycznej i ustrukturyzowanych programów** dla wspierania dobrostanu. Zasugerowali oni, że istotną rolę we wzmacnianiu odporności i spójności społecznej mogą odgrywać inicjatywy skoncentrowane na działalności **klubów sportowych i obozów szkoleniowych**. Część

respondentów wskazała **instytucje religijne** jako potencjalny system wsparcia, opowiadając się za większą rolą społeczności kościelnych we wspieraniu zdrowia psychicznego i integracji społecznej.

W przeciwieństwie do powyższych wypowiedzi niektórzy młodzi mężczyźni mówili o **braku jasnej wizji przyszłości**, a kilku respondentów stwierdziło, że nie wie, jak będzie wyglądać przyszłość, w której znajdą wsparcie. Niepewność związana z wojną i nieustanne zagrożenie mobilizacją wprowadzały dodatkowy element stresu i nieprzewidywalności do planów budowanych w perspektywie długofalowej.

2.2 RUMUNIA

2.2.1 Potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu

Przedwczesne dojrzewanie dorastających chłopców i młodych mężczyzn było jednym z najważniejszych skutków przesiedlenia do Rumunii – fakt ten zmusił wielu z nich do nagłego przeskoku od dzieciństwa do dorosłości w obcym kraju. Mimo iż w Rumunii zapewniono im bezpieczeństwo, kraj ten pozostaje dla nich miejscem przesiedlenia, a nie domem. Doświadczenie przesiedlenia miał dla wielu uczestników badania ten skutek, że wzięli na siebie odpowiedzialność wykraczającą poza swój wiek, ponieważ zaczęli wspierać finansowo matki i rodzeństwo. Poza wnoszeniem swojego wkładu w dochody gospodarstwa domowego, uczestnicy mają silną chęć opiekowania się swoimi rodzinami, często pomagając w codziennych obowiązkach. „*Teraz pracuję, żeby pomóc mojej rodzinie z pieniędzmi, bo udało mi się szybko nauczyć trochę po rumuńsku. Moja mama nie miałaby jak opiekować się rodzeństwem i pracować*”. „*Nie mam tyle wolnego czasu, co kiedyś, teraz uczę się angielskiego, żeby wyjechać do jakiegoś kraju w Europie i tam przeżyć*”.

Wczesne dojrzewanie jest często postrzegane jako źródło stresu, jednak niektórym uczestnikom fakt ten przyniósł również nowe możliwości: „*Jesteśmy bardziej wolni*”, „*Możemy decydować o sobie*”, „*Możemy pójść na uczelnie, do których wcześniej nie mielibyśmy dostępu*”, „*Możemy swobodniej rozmawiać o własnym życiu seksualnym*”, „*Możemy chodzić do klubów*”, „*Możemy mieć własne pieniądze*”,

„Możemy poruszać się po Europie”. Z kolei dla innych ta transformacja miała negatywne skutki, ponieważ zmagają się z trudnościami dorastania z dala od domu. Niektórzy mówili o poczuciu izolacji, zwiększonej odpowiedzialności za rodzinę i frustracji z powodu niemożności powrotu i walki o swój kraj: „Nie mamy tu tylu przyjaciół”, „Wiemy, że mamy więcej obowiązków wobec naszych rodzin”, „Jesteśmy sfrustrowani, że chociaż jesteśmy dorośli, to nie możemy walczyć o nasz kraj”.

Zakłócenie codziennej rutyny wywołało szereg emocji, w tym takich jak niepokój, dyskomfort psychiczny i strach. 19-letni mężczyzna opisał kontrast między swoim życiem przed i po przesiedleniu: *„Przed wojną chodziłem na spacer z kolegami i sąsiadami, uprawiałem wiele sportów i chodziłem do wielu klubów ze znajomymi i przyjaciółmi. Od momentu przyjazdu do Rumunii nie byłem w stanie zapisać się do klubów sportowych ani uczestniczyć w żadnych innych zajęciach”.* Większość respondentów zgodziła się z tą postawą, podkreślając, że dostęp do zajęć sportowych i rekreacyjnych w Rumunii jest znacznie ograniczony w porównaniu do tego, co mieli w Ukrainie.

Wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn, którzy wzięli udział w badaniu, wskazało, że od czasu przybycia do Rumunii doświadcza ciągłego **zmęczenia fizycznego i psychicznego**. Do tego zmęczenia przyczynia się kilka czynników. Niektórzy zmagają się z barierą językową, wkładając wiele wysiłku w naukę rumuńskiego, natomiast inni godzą naukę szkolną z wieloma zajęciami organizowanymi przez organizacje pozarządowe. Dodatkowo duży wpływ na ich samopoczucie psychiczne ma ciągły stres i obawy związane z sytuacją w Ukrainie. W przypadku niektórych osób zmęczenie wynika z konieczności nauki lub pracy, co prowadzi do podwyższonego poziomu stresu. Inni przypisują swoje zmęczenie trudnościom w zapewnieniu sobie odpowiedniego odpoczynku, co wynika z ciągłych zmartwień lub nieodpowiednich warunków bytowych.

Niektórzy dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni mówili o trudnościach w pogodzeniu się z tym, że wojna się przedłuża, opisując głębokie poczucie **wykorzenia**. W miarę upływu czasu wielu z nich zdało sobie sprawę z tego, jak wielka jest rozłąka z krajem ojczystym i niepewność co do własnej przyszłości, co odbiło się na ich samopoczuciu emocjonalnym.

Jeden z 15-letnich uczestników powiedział: *„Myślałem, że przyjeżdżam do Rumunii na kilka tygodni, a nie na ponad trzy lata. Z tego powodu czasami rozpaczam, tracę nadzieję i popadam w depresję”.*

Zarządzanie emocjami i poczucie sprawczości:

Od momentu przybycia do Rumunii dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni wzięli na siebie więcej obowiązków i trosk, co zbudowało w nich poczucie, że przedwcześnie dojrzeeli. W Ukrainie skupiali się głównie na szkole lub życiu codziennym, a ogólniejszymi sprawami rodzinnymi zajmowali się rodzice. W chwili obecnej uczestnicy badania są zaabsorbowani sytuacją w Ukrainie, niepokoją się o bezpieczeństwo swoich rodziców, dziadków i członków dalszej rodziny, którzy pozostali w kraju ojczystym.

Oprócz obciążeń emocjonalnych część dorastających chłopców wzięła na siebie nowe obowiązki, szukając możliwości wsparcia swoich matek i rodzin w Rumunii – czy to poprzez wnoszenie wkładu finansowego, czy przez troskę o dobro rodzeństwa. Niektórzy szybko nauczyli się języka rumuńskiego, żeby pomóc swoim matkom w poruszaniu się po podstawowych usługach, w tym także w kontaktach z organami władz, pracownikami ochrony zdrowia i innymi usługodawcami. W efekcie wielu z nich występowało w roli tłumaczy dla swoich rodziców i innych przesiedlonych Ukraińców, co dodatkowo podkreśla zmianę w zakresie wykonywanych obowiązków rodzinnych.

Badani usługodawcy zaobserwowali, że chłopcy z Ukrainy wydają się brać na siebie więcej obowiązków niż ich rówieśnicy z Rumunii. Nadejście wojny zmusiło wielu z nich do podjęcia ról wspierających w swoich rodzinach. Takie zwiększone poczucie odpowiedzialności sprzyja szybkiemu dojrzewaniu, lecz jednak spowodowało ono również emocjonalne wycofanie, przez co chłopcy byli mniej skłonni do poszukiwania pomocy czy otwartego rozmawiania o swoich trudnościach.

Jeden z ankietowanych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego zauważył, że niektórzy Ukraińcy mogą doświadczać wewnętrznego konfliktu z powodu swoich przekonań politycznych i osobistych zasad. Wielu wyrażało poczucie winy wynikające z różnych powodów. Niektórzy nie mogli pogodzić się z faktem, że nie mogą walczyć na froncie ze względu na osobiste ograniczenia, natomiast inni, np.

marynarze, pozostali w Rumunii, ponieważ ich role zawodowe zostały uznane za kluczowe dla ukraińskiej gospodarki. Pomimo wnoszonego wkładu często odczuwali wewnętrzny konflikt wartości i żyli przekonani, że robią za mało w porównaniu do osób aktywnie zaangażowanych w walkę.

Młody mężczyzna, który w Rumunii ukończył 18 lat, wyraził silne pragnienie wstąpienia do armii na froncie, ale jego rodzice sprzeciwili się temu pomysłowi. Po tym sporze mężczyzna stał się coraz bardziej wycofany, a pracujący z nim specjaliści zaobserwowali zmiany w nastroju i zachowaniu, rozpoznając potencjalne oznaki depresji. Choć trudno jest wskazać, czy ten konkretny konflikt był jedyną przyczyną stresu psychicznego, został on zauważony i uznany za znaczący czynnik w szerszym kontekście napięcia emocjonalnego i stresorów związanych z wojną.

W badaniu podano szereg przykładów sytuacji, kiedy pragnienia i decyzje dzieci i młodzieży różniły się od pragnień i decyzji ich rodziców, co prowadziło do napięć w rodzinach. Sytuacje te często powodowały konflikty, niepokój, izolację i stres emocjonalny.



MECHANIZMY RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI: ADAPTACYJNE VS NIEADAPTACYJNE

Działania artystyczne i różne umiejętności osobiste, w tym komunikacja, zdolność adaptacji, autonomia, odpowiedzialność i więzi społeczne to elementy, które odegrały kluczową rolę w życiu respondentów, pomagając im dostosować się do nowego środowiska. Umiejętności te nie tylko ułatwiały autoekspresję, ale także zapewniły młodym ludziom metody przepracowania własnych emocji i doświadczeń. Ponadto przyjaźnie nawiązane w ramach społeczności ukraińskiej znacząco przyczyniły się do budowania poczucia przynależności i lepszego znoszenia procesu adaptacji.

Sport był często podkreślanym istotnym aspektem życia młodych ludzi – służył zarówno jako mechanizm radzenia sobie z trudnościami, jak i kluczowa część codziennej rutyny. Wielu nastolatków i młodych mężczyzn wskazywało na sport jako na ważny sposób odreagowania stresu i zachowania poczucia normalności. Zarówno jednak nastolatki, jak i młodzi dorośli w Rumunii mówili o ograniczonym dostępie do

zajęć sportowych, klubów i zorganizowanych programów. Niektórzy wyrażali również obawy co do uczestnictwa w sportach zespołowych ze względu na bariery językowe, co skłoniło ich do uprawiania sportów indywidualnych jako bardziej dostępnej możliwości.

Niektórzy dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni powiedzieli, że zaobserwowali u swoich rówieśników zachowania takie jak zwiększone **spożycie alkoholu, używanie substancji odurzających czy spędzanie nadmiernej ilości czasu w Internecie** – w mediach społecznościowych, na platformach do gier czy na telefonach. Wskazywano, że w Rumunii nieletni mogą jakoby kupować alkohol i mieć do niego dostęp pomimo ograniczeń prawnych. Niektórzy nastolatkowie dzielili się niepokojem związanym z sytuacją, że rumuńscy rówieśnicy oferowali im zakazane substancje, a niektórzy odczuwali presję, żeby eksperymentować z narkotykami lub byli wprowadzani w błąd co do tego typu substancji.

Ponadto usługodawcy podkreślali nasilenie się ryzykownych zachowań wśród nastolatków i młodych mężczyzn, w tym używanie substancji odurzających, spożywanie alkoholu i nadmierne korzystanie z platform internetowych. Stres ekonomiczny, przesiedlenie do innego kraju, narażenie na stresujące wiadomości oraz ograniczony dostęp do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego to czynniki, które mogą zachęcać do stosowania takich właśnie mechanizmów radzenia sobie z trudnościami. Sami młodzi ludzie nie zawsze zdają sobie sprawę z potencjalnej szkodliwości tych zachowań, natomiast usługodawcy, z którymi przeprowadzono wywiady na potrzeby tego badania, zauważyli, że istnieje wyraźna potrzeba udzielania ukierunkowanego wsparcia i stosowania interwencji.

Agresja: Niektórzy dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni mieli problemy z regulacją emocjonalną na wczesnych etapach po przesiedleniu. Dostawcy usług zaobserwowali, że niektórzy z nich okazywali frustrację, złość lub wycofanie, co czasami prowadziło do wybuchów złości lub odmowy angażowania się w kontakty z innymi. Młode kobiety zauważyły, że niektórzy chłopcy z Ukrainy wykazywali wzmożoną agresję lub negatywne zachowania wobec nich, co kobiety te wiązały z napięciem psychicznym wywołanym wojną, zmianą miejsca pobytu oraz wynikającymi z tego trudnościami życia w Rumunii.

Izolacja społeczna: Wielu uczestników grup

fokusowych przyznało, że przez długi czas woleli wycofać się zarówno ze społeczności rumuńskiej, jak i ukraińskiej. Dopiero stosunkowo niedawno zaczęli częściej nawiązywać kontakty towarzyskie. Większość czasu spędzali w Internecie, pozostając w kontakcie z rodziną i znajomymi w Ukrainie. Zdaniem uczestników izolacja ta była spowodowana szeregiem czynników, w tym zaobserwowaną u siebie depresją, lękiem, brakiem zaufania, poczuciem niepewności, poczuciem winy z powodu niemożności wspierania swojego kraju lub rodziny oraz gniewem.

Fizyczna izolacja od najbliższego otoczenia nie zawsze była jednak równoznaczna z całkowitą izolacją społeczną. Niektórzy młodzi ludzie, nie znając nikogo w Rumunii, zdecydowali się ograniczać kontakty twarzą w twarz na miejscu, a jednocześnie utrzymywali bliskie kontakty online ze swoimi rodzinami i społecznościami w Ukrainie. Inni wskazywali, że czuli się oderwani od swoich bliskich w domu, ponieważ nie mogli wrócić do Ukrainy ani zobaczyć swoich krewnych od ponad dwóch lat.

2.2.2 Dynamika społeczna i systemy wsparcia



WIĘZI RODZINNE

Doświadczenie przesiedlenia znacząco zakłóciło dynamikę w rodzinach dorastających chłopców i młodych mężczyzn, szczególnie w przypadkach, gdy rodziny zostały przymusowo rozdzielone. Wielu młodych ludzi wskazało, że wojna nadwreżyła relacje z ojcami, którzy pozostali w Ukrainie, czy to z powodu służby wojskowej, czy istniejących wcześniej napięć rodzinnych, które ograniczały kontakt nawet przed wojną. Inni opisywali zwiększony stres emocjonalny z powodu przedłużającej się rozłąki z dalszą rodziną. Niektórzy czuli, że ich więzi rodzinne wzmocniły się dzięki wspólnym trudnościom, natomiast inni doświadczyli zwiększonego niepokoju i niepewności, w szczególności głębokiego strachu przed utratą członków rodziny.

Oprócz wyzwań związanych z najbliższą rodziną, wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn ma poczucie, że są **osądzani przez krewnych, którzy pozostali w Ukrainie**, np. wujków, ciotki, kuzynów czy dziadków. Ta presja społeczna zniechęca ich do otwartego rozmawiania o swoich

doświadczeniach w Rumunii, ponieważ obawiają się, że przyznanie się do poczucia stabilności lub dobrobytu może być postrzegane jako wyraz braku lojalności. „*Poczucie winy jest bardzo dobrze podtrzymywane w naszej kulturze. Uczy się nas, że musimy być nieszczęśliwi, że nie jest dobrze się cieszyć, bo inni przecież cierpią*”. (17-letni nastolatek)

Presja na minimalizowanie własnego dobrobytu jest również widoczna w **interakcjach online**, gdzie niektórzy młodzi mężczyźni **unikają publikowania zdjęć lub informacji** na temat swojego życia w Rumunii. Ci, którzy przeprowadzili się wraz z ojcami, podczas gdy inni krewni płci męskiej pozostali w Ukrainie, wskazywali na jeszcze większe poczucie kontroli. Presja ta buduje **zwiększone napięcie emocjonalne, poczucie winy i izolacji** i wpływa na samopoczucie psychiczne przesiedlonych dorastających chłopców i młodych mężczyzn, a fakt ten potwierdzają również dziewczęta. „*Babcia już z nami nie rozmawia; dla taty wszystko w Rumunii jest w porządku, natomiast mój wujek, brat ojca, jest na froncie. Nawet nie złożyła nam życzeń z okazji urodzin*”. (15-letnia dziewczyna)



WIĘZI ZE ZWIERZĘTAMI DOMOWYMI

Dla wielu dzieci i młodych osób jednym z najbardziej emocjonalnie przygnębiających aspektów przesiedlenia była niemożność zabrania ze sobą do Rumunii zwierząt domowych. Oprócz ogólniejszych trudności związanych z wojną, strata ta wywołała znaczące skutki emocjonalne. Kluczowym problemem jest to, że w wynajmowanych mieszkaniach w Rumunii często nie pozwala się na posiadanie zwierząt, co dla wielu było źródłem stresu i cierpienia psychicznego. Tylko niewielu młodych ludzi było w stanie zabrać ze sobą zwierzęta, natomiast inni zostali zmuszeni do pozostawienia ich z powodu ograniczeń logistycznych, takich jak brak miejsca, ograniczenia finansowe lub brak możliwości podróży ze zwierzęciem w momencie wyjazdu. Jak powiedział jeden z uczestników: „*Lubiłem spacerować z psem po lesie; te spacerki bardzo mnie uspokajały i przynosiły mi wiele radości. Stałem się przygnębiony, bo nie mogłem zabrać go ze sobą; tęsknię za nim każdego dnia i niestety martwię się o jego życie*”.



RELACJE ROMANTYCZNE

Dyskusje na temat relacji intymnych w dużej mierze toczą się tylko w grupach rówieśniczych, ponieważ tematy związane z tożsamością seksualną i związkami są nadal uważane za tabu w ukraińskich rodzinach. Niektórzy nastolatki zauważyli, że chociaż Rumunia jest postrzegana jako bardziej tolerancyjna wobec osób LGBTQIA+, wielu z nich nadal nie czuje się na tyle komfortowo, żeby otwarcie rozmawiać o swojej tożsamości. „Jeśli chodzi o tożsamość seksualną, ten temat jest jeszcze bardziej delikatny w rozmowach z rodzicami, a zwłaszcza w społeczności ukraińskiej”. (16-letni nastolatek)

Nastoletnie dziewczęta i młode kobiety wskazywały na mieszane doświadczenia w interakcjach z młodymi mężczyznami z Ukrainy w Rumunii. Niektóre opisywały ich jako bardziej wycofanych lub emocjonalnie zdystansowanych z powodu stresu i przesiedlenia, natomiast inne zauważyły zmianę w dynamice płci – niektórzy młodzi mężczyźni zaczęli okazywać im więcej szacunku we wzajemnych interakcjach.



WIĘZ Z UKRAINĄ

Wielu przesiedlonych nastolatków doświadczyło zakłóceń w kontaktach społecznych. Niektórzy nadal utrzymują kontakt ze znajomymi i kolegami z klasy w Ukrainie za pośrednictwem platform internetowych, z kolei inni całkowicie stracili kontakt, szczególnie z sąsiadami i rówieśnikami, którzy pozostali w Ukrainie lub przenieśli się do innych regionów i krajów.

Dla osób, które uczęszczają do ukraińskich szkół online, możliwość pozostawania w kontakcie z kolegami z klasy zapewniają im sieci społecznościowe, choć dyskusje często ograniczają się do tematów związanych z nauką. W Rumunii większość młodych ludzi wskazała, że nawiązała nowe przyjaźnie, głównie z innymi ukraińskimi rówieśnikami, których spotykają w szkole, na zajęciach organizacji pozarządowych lub w ośrodkach mieszkaniowych. Niektórzy jednak opisywali poczucie izolacji, szczególnie na wczesnych etapach przesiedlenia. Jeden z młodych mężczyzn podzielił się refleksją nad emocjonalnymi skutkami rozłąki:

“

Niestety dla mnie, opuszczenie Ukrainy oznaczało również rozstanie z moją dziewczyną, co wywołało u mnie wielki smutek. Przez półtora roku nie chciałem z nikim rozmawiać, nie miałem żadnej motywacji i wołałem się odizolować. Teraz jest mi lepiej i zdaję sobie sprawę, że ważne jest, żeby wychodzić i poznawać nowych ludzi

”

24-letni mężczyzna



WIĘZ ZE SPOŁECZNOŚCIĄ PRZYJMUJĄCĄ I INTEGRACJA

Część uczestników wskazała, że czują się mile widziani w Rumunii, często zauważając, że nie spodziewali się takiej empatii, wsparcia i przyjaźni. Niektórzy młodzi ludzie mówili, że czują się bezpieczniej w Rumunii niż w innych krajach, opisując, że mogą bez obaw jeździć na rowerze wieczorem i korzystać z transportu publicznego bez obawy o to, że zdarzy się jakiś incydent. Niektórzy nadal utrzymują kontakty ze znajomymi w Ukrainie, natomiast inni zbudowali nowe kontakty społeczne wyłącznie w Rumunii.

Dla wielu nastolatków kluczowymi przestrzeniami interakcji społecznych stały się centra społecznościowe, jednak uczestnicy podkreślali potrzebę większej liczby centrów stworzonych specjalnie z myślą o młodych ludziach – zwłaszcza z bezpłatnym dostępem do Internetu. Pomimo zainteresowania klubami młodzieżowymi, ośrodkami edukacyjnymi i programami sportowymi, wskazywali oni na to, że dostęp do takich możliwości jest ograniczony. Organizacje pozarządowe koncentrowały się głównie na wspieraniu dzieci i osób starszych, natomiast młodzi ludzie

uważali, że liczba programów dostosowanych do ich potrzeb jest mniejsza, np. oferta kursów językowych lub szkoleń zawodowych.

Respondenci postrzegali swoje przesiedlenie zarówno jako wyzwanie, jak i szansę. Kilku młodych ludzi stwierdziło, że nie zamierza wracać do Ukrainy z różnych powodów: niektórzy chcą uniknąć udziału w działaniach wojskowych, inni widzą większe możliwości ekonomiczne i edukacyjne w Rumunii, a niektórzy nie chcą przechodzić kolejnej poważnej zmiany. *„Nie mogę wrócić do Ukrainy. Nie chcę stracić tego, co zrobiłem i zdobyłem. Może przed wojną czułem się lepiej w Ukrainie, ale teraz jest lepiej tutaj”.* (26-letni młody mężczyzna)

Wielu młodych ludzi wyraziło silne pragnienie znalezienia zatrudnienia i uzyskania niezależności finansowej. Niektórzy zamierzają wynajmować mieszkania lub nawet inwestować w nieruchomości, choć zniechęca ich do tego brak informacji na temat ograniczeń prawnych. Ponieważ rumuńskie prawo nie zezwala obecnie osobom niebędącym obywatelami na zakup nieruchomości ani pojazdów, niektórzy respondenci czuli się niepewnie co do swoich długoterminowych planów finansowych.

Dostawcy usług zauważyli, że młodsze dzieci mają tendencję do łatwiejszego przystosowywania się do zmiany miejsca zamieszkania, natomiast nastolatki borykają się z dodatkowymi wyzwaniami ze względu na emocjonalną i społeczną złożoność tego etapu rozwojowego. Okres dojrzewania wiąże się ze znacznymi przemianami osobistymi, integracją z grupami rówieśniczymi i zmienną dynamiką rodzinną, a wszystkie te procesy zakłóca przymusowa migracja.

Wielu uczestników nawiązało nowe przyjaźnie, głównie z innymi ukraińskimi uchodźcami, a niektórzy z rumuńską młodzieżą. Kluczowym wyzwaniem pozostaje jednak bariera językowa, utrudniając integrację społeczną. Wielu nastolatkom łatwiej było nawiązać więzi z mołdawskimi rówieśnikami ze względu na podobieństwa językowe i kulturowe, natomiast inni unikali interakcji społecznych z obawy przed niezrozumieniem.

Pod względem emocjonalnym wielu młodych ludzi początkowo doświadczało szoku, smutku i niechęci do angażowania się w jakiegokolwiek działania. Z czasem jednak stali się bardziej otwarci na udział w wydarzeniach – zarówno wspólnie z innymi Ukraińcami, jak i członkami

rumuńskiej społeczności.

2.2.3 Bariery w dostępie do usług oraz normy dotyczące ról płciowych

Uchodźcy z Ukrainy napotykają wiele powiązanych ze sobą barier w integracji, do których należą przeszkody społeczne, strukturalne, finansowe, kulturowe i informacyjne.

Bariery społeczne: Do najczęściej zgłaszanych wyzwań należą **dyskryminacja, stygmatyzacja i ograniczone sieci społeczne**. Początkowo wielu uchodźców czuło się mile widzianych w Rumunii, ale po trzech latach zauważono spadek akceptacji. Zarówno młodzież, jak i dorośli mówili o trudnościach w nawiązywaniu kontaktów z lokalną ludnością, przypisując ten fakt nie tylko postawom występującym w lokalnej społeczności, ale także temu, że preferują kontakty towarzyskie w środowiskach ukraińskich. Ponadto niektórzy uchodźcy mają poczucie, że są postrzegani negatywnie ze względu na stereotypy związane z własnym pochodzeniem etnicznym lub statusem uchodźcy.

Jeżeli chodzi o **bariery strukturalne**, to dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni często wskazują na bariery językowe. W porównaniu z młodszymi dziećmi, które zwykle szybciej przyswajają nowe języki, młodzież i dorośli zmagają się z nauką języka rumuńskiego, co komplikuje ich integrację w szkołach i w szerzej rozumianej społeczności. Potrzeba korzystania z tłumaczenia w przypadku dostępu do wsparcia psychologicznego dodatkowo zniechęca ich do korzystania z takich usług, ponieważ wiele osób niechętnie angażuje tłumacza zewnętrznego w dyskusje na temat swojego zdrowia psychicznego. Trudności językowe utrudniają również dostęp do opieki zdrowotnej, edukacji i usług socjalnych.

Brak wystarczających usług pozostaje krytyczną barierą strukturalną. Nawet jeszcze przed kryzysem uchodźczym Rumunia borykała się z niedoborem kluczowych usług socjalnych, a ponieważ z biegiem czasu organizacje międzynarodowe ograniczają finansowanie pomocy humanitarnej, dostępne zasoby dla uchodźców stają się jeszcze bardziej ograniczone. Wiele przesiedlonych osób wskazywało na trudności w zapewnieniu sobie odpowiedniego wsparcia, szczególnie dotyczyło to osób znajdujących się w trudnej sytuacji.

Kolejnym istotnym wyzwaniem są **bariery finansowe** wynikające z wysokich kosztów prywatnych usług w zakresie zdrowia psychicznego. Przy ograniczonym finansowaniu wsparcia psychologicznego przez organizacje pozarządowe wielu uchodźców uznaje, że dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego jest dla nich finansowo nieosiągalny, ponieważ cena prywatnych konsultacji może przekraczać 50 euro za sesję.

Bariery kulturowe i osobiste również wpływają na dostęp do usług. Specjaliści i uczestnicy grup fokusowych zauważyli, że korzystanie ze wsparcia psychologicznego w Ukrainie nadal wiąże się ze stygmatyzacją, a takie wsparcie jest często utożsamiane z leczeniem psychiatrycznym. W efekcie wiele osób waha się, czy szukać pomocy i woli samodzielnie radzić sobie ze stresem psychicznym. Niektórzy rozpoznają u siebie objawy stresu pourazowego, lęku lub depresji i wyrażają chęć ich omówienia, z kolei inni decydują się tłumić swoje emocje z powodu głęboko zakorzenionych norm kulturowych.

Dostęp do usług dodatkowo ogranicza powszechny **brak świadomości i informacji** na temat dostępnych usług. Wielu uchodźców nie zna swoich praw w Rumunii ani nie wie, jak szukać wsparcia psychospołecznego, pomocy w integracji czy pomocy prawnej związanej z azylem, obywatelstwem lub ochroną tymczasową. Nie mając jasnych wskazówek, mają oni trudności z poruszaniem się w obrębie istniejących systemów, co jeszcze bardziej zwiększa bariery w dostępie do podstawowych usług.



MĘSKOŚĆ I OCZEKIWANIA ZWIĄZANE Z PŁCIĄ

W trakcie grup fokusowych wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn wyrażało niechęć lub „wstyd” przy omawianiu oczekiwań związanych z płcią. Niektórzy mówili, że mają poczucie, iż nie powinni narzekać na swoją sytuację, ponieważ są względnie bezpieczni, podczas gdy inni pozostali w Ukrainie. W badaniu tym wyraźnie uwidocznił się wewnętrzny konflikt, którego doświadczają niektórzy chłopcy i mężczyźni, gdy nie są w stanie dostosować się do tradycyjnych męskich ról, szczególnie ról obrońcy oraz osoby walczącej za swój kraj.

Jednym z głównych powodów nieszukania pomocy przez wielu chłopców i młodych mężczyzn jest przekonanie, że muszą radzić sobie ze swoimi problemami samodzielnie, żeby wpisać się w społeczne oczekiwania dotyczące męskości.

“

To są moje problemy. Muszę je rozwiązać sam.

”

15-letni nastolatek

Wielu z nich obawia się, żeby nie obciążać swoich matek, które już i tak mierzą się z poważnymi wyzwaniami, więc nie chcą sprawiać wrażenia, że są niezdolni do pełnienia oczekiwanej od nich roli opiekuna rodziny.

Wynik analizy pokazuje, że panuje przekonanie, iż bycie mężczyzną w Ukrainie oznacza zapewnienie rodzinie dobrobytu materialnego, ochronę rodziny i – w razie potrzeby – walkę o kraj. W społeczeństwie ukraińskim męskość jest ściśle powiązana z zapewnieniem środków finansowych, ochroną rodziny oraz, w razie potrzeby, z odbywaniem służby wojskowej. Niektórzy dorastający chłopcy uważają również, że ich obowiązkiem jest ochrona dziewcząt.

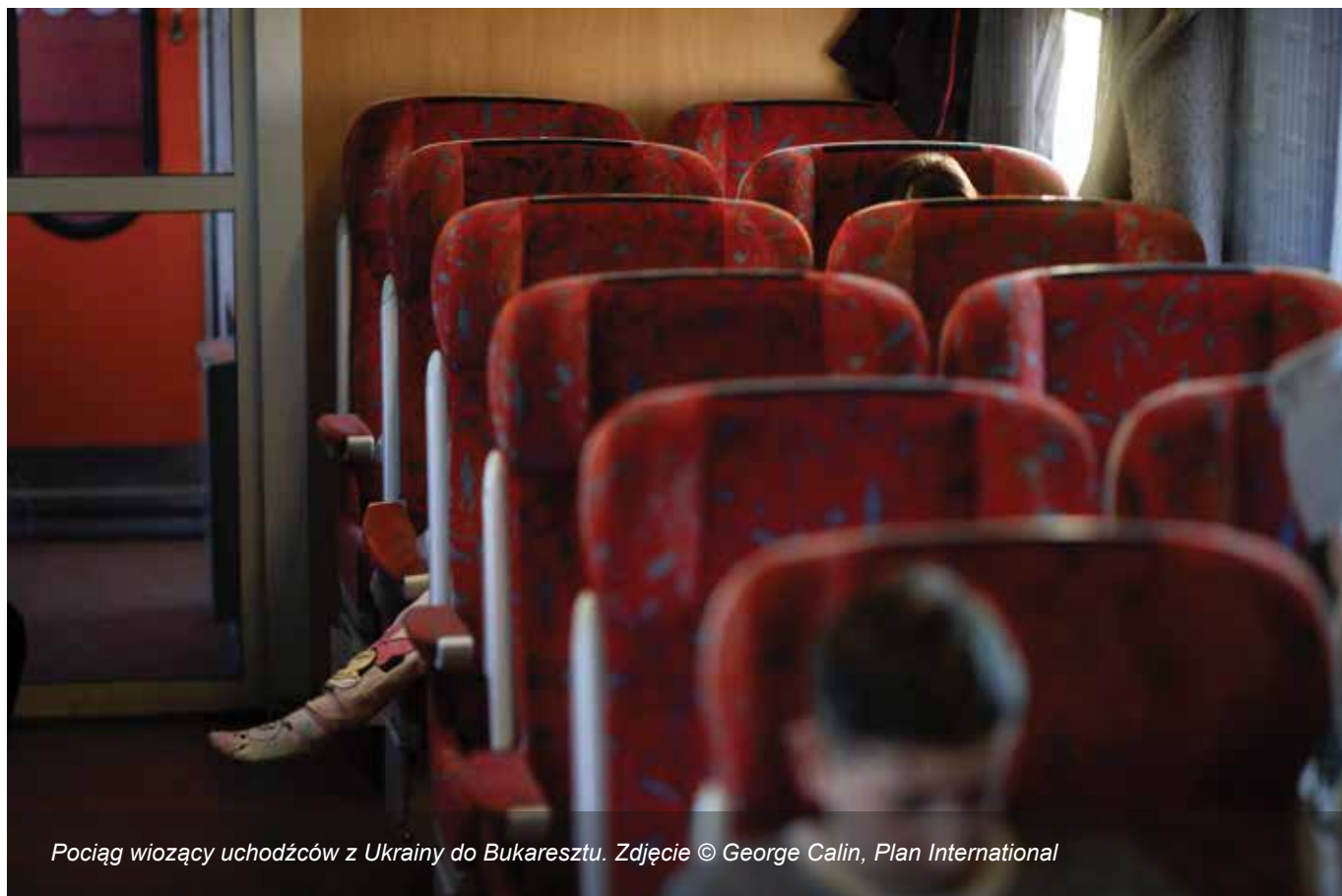
Ten instynkt ochronny obejmuje również ochronę młodszego rodzeństwa przed potencjalnymi zagrożeniami w kraju przyjmującym, np. przed nękaniami, dyskryminacją lub agresją. Specjaliści zaobserwowali, że wielu chłopców stara się okazywać odwagę, natomiast unika okazywania słabości. Skutki tłumienia emocji były jednak oczywiste, ponieważ wielu wolało zwierzać się rówieśnikom niż członkom rodziny lub specjalistom. Tę niechęć do szukania pomocy wzmacniała stygmatyzacja związana z usługami w zakresie zdrowia psychicznego. *„Tutaj uważają cię za wariata, jeśli chodzisz do psychologa”. (17-letni nastolatek)*

Usługodawcy stwierdzili, że skutecznym sposobem budowania zaufania jest angażowanie młodych ludzi w **zajęcia grupowe**. Po nawiązaniu relacji niektórzy

nastolatki stali się bardziej otwarci na indywidualne doradztwo. Mimo iż w ukraińskich szkołach istnieją psychologowie, to jednak specjaliści sugerowali, że zakłócenia spowodowane pandemią COVID-19 mogły ograniczyć korzystanie z tych usług przez dzieci. Fakt ten może wyjaśniać, dlaczego niektórzy młodzi ludzie w Rumunii stopniowo stają się bardziej otwarci na wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego.

2.2.4 Czynniki stresogenne

Oprócz codziennych stresorów należy również wziąć pod uwagę indywidualne czynniki, które istniały wcześniej, np. historię osobistą i obciążenia emocjonalne uchodźców. Niektórzy stanęli w obliczu poważnych wyzwań związanych z przystosowaniem się do życia w Rumunii, z kolei dla innych opuszczenie strefy działań wojennych stanowiło nowy początek i szansę na nowy start.



Pociąg wiozący uchodźców z Ukrainy do Bukaresztu. Zdjęcie © George Calin, Plan International

Poczucie braku bezpieczeństwa: Wielu nastolatków i młodych mężczyzn biorących udział w badaniu wspominało strach i niepokój wywołany bombardowaniami i strzelaninami, których doświadczyli w Ukrainie. Nagłe przejście ze strefy działań wojennych do względnie spokojnej Rumunii było szczególnie wstrząsające:

“

Po tym, jak usłyszysz wybuch bomby tuż obok ciebie, nie możesz spać całymi miesiącami, zwłaszcza, kiedy przyjeżdżasz do Rumunii i żyjesz w idealnej ciszy, ale twoja rodzina została tam, między życiem a śmiercią

”

19-letni młody mężczyzna

Dla innych proces przesiedlenia był naznaczony niepewnością i trudnościami. Pewien 22-letni student opisał, że przez ponad rok żył w strachu przed bombardowaniami, zanim ostatecznie opuścił Ukrainę sam, bez rodziców i zabezpieczenia finansowego. Obecnie w Rumunii przystosował się do nowego środowiska, zapewnił sobie stypendium i aktywnie pracuje nad pokonywaniem barier, jednocześnie wspierając swoją rodzinę na odległość.

Tylko niewielka liczba uczestników otwarcie rozmawiała o doświadczeniach związanych z **przemocą domową lub przemocą ze względu na płeć**, natomiast niektórzy przyznali, że przemoc ta jest obecna w społecznościach, w których żyją. Zauważyli oni, że temat ten pozostaje w dużej mierze tabu w Ukrainie i nie jest otwarcie poruszany. Niektórzy nastolatki przyznali, że ich matki doświadczyły przemocy ze strony swoich mężów lub dziadków. Dla niektórych matek przeniesienie się do Rumunii było nie tylko sposobem na ucieczkę przed wojną, ale także metodą znalezienia bezpiecznego schronienia przed przemocowymi związkami – ten fakt został powtórzony w wypowiedziach kilku matek, które uczestniczyły w grupach fokusowych.

Cześć młodych osób w wieku powyżej 25 lat wyraziła obawy przed pojechaniem do Ukrainy w celu odwiedzenia rodziny, ponieważ obawiali się, że nie będą mogli ponownie wyjechać. Większość uczestników badania unikała

dyskusji na temat stanu wojennego, a niektórzy zaprzeczali, że ma on jakikolwiek wpływ na ich życie. Jednak czterech mężczyzn i nastolatków, z którymi przeprowadzono wywiady w Rumunii, otwarcie mówiło o jego skutkach, opisując, w jaki sposób ukształtował on ich poczucie bezpieczeństwa i osobistej sprawczości.

Pomimo tych wyzwań, niektórzy pozostają zdeterminowani, aby odbudować swoje życie i wspierać swoje rodziny: „Przez trzy lata nie miałem ani jednego dnia bez bólu, ale nie poddałem się rozpacz. Pracowałem, by utrzymać rodzinę; staram się też pomagać innym”. (42-letni mężczyzna) Brak oficjalnych dokumentów znacznie utrudnił jednak integrację, uniemożliwiając im zdobycie legalnego zatrudnienia lub zbudowanie stabilności w kraju przyjmującym.



SPÓŁECZNOŚĆ PRZYJMUJĄCA I BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Niektórzy dorastający chłopcy wskazywali, że **nie czują się w pełni bezpiecznie w społecznościach przyjmujących**, a jednocześnie przyznawali, że sytuacja może być jeszcze trudniejsza w przypadku dziewcząt. Jedną z istotnych obaw dotyczyła programu 50/20, który zapewnia pomoc finansową uchodźcom z Ukrainy, rekompensując gospodarzom wydatki na mieszkanie i żywność. Program był korzystny dla wielu osób, jednak zgłaszano również przypadki wykorzystywania i nadużyć.

Niektórzy wynajmujący uzyskali pomoc finansową od władz, ale albo nie zapewnili odpowiednich warunków życia dla uchodźców, albo zmuszali ich do pokrycia dodatkowych wydatków, np. opłat za usługi komunalne. W innych przypadkach problemem było przełudnienie, a w jednym pokoju mieszkało wiele osób, czasem wśród obcych, co utrudniało adaptację. Pojawiły się również doniesienia o wynajmujących, którzy blokowali dostęp do elektryczności, ciepłej wody lub Internetu, a jednocześnie pobierali dotacje rządowe. Brak dostępu do Internetu był szczególnie stresujący dla uchodźców, ponieważ ograniczał im możliwość utrzymywania kontaktu z rodziną i przyjaciółmi w Ukrainie.

Ponadto niektórzy wyrażali dyskomfort związany z tym, jak byli postrzegani przez członków społeczności przyjmującej. Wielu

Rumunów oferowało wsparcie, jednak niektórzy uważali, że byli traktowani raczej z litością niż z prawdziwą empatią i szacunkiem, co wpłynęło na ich poczucie godności i przynależności.

Niektórzy młodzi ludzie wskazywali, że mieli doświadczenia konfliktów z lokalną młodzieżą w Rumunii, a w niektórych przypadkach dochodziło do incydentów, które wymagały interwencji policji. Jeden z takich incydentów miał miejsce na lodowisku, gdzie doszło do nieporozumienia z powodu barier językowych – ukraińska młodzież nie była w stanie odpowiedzieć na pytania w języku rumuńskim, co doprowadziło do napięcia. Policja zareagowała, jednak młodzi ludzie uważali, że trudności w komunikacji z władzami ograniczyły otrzymane przez nich wsparcie. Znaleźli jednak pocieszenie, omawiając sytuację między sobą i szukając porady u znajomych z Ukrainy.

Część uczestników stwierdziła, że nie spotkała się z dyskryminacją i ogólnie czuła się bezpiecznie w przestrzeni publicznej, w tym także w szkole, na ulicach i podczas różnych wydarzeń. Niektórzy nastolatki zauważyli jednak zmianę postaw społeczności przyjmującej w miarę upływu czasu. Początkowe wsparcie dla ukraińskich uchodźców miało dużą skalę, natomiast wielu uczestników badania zauważyło, że zainteresowanie rumuńskiego społeczeństwa ich sytuacją spadło z czasem. Ta zmiana sprawiła, że niektórzy młodzi ludzie poczuli się mniej mile widziani, co nasiliło u nich poczucie niepewności co do własnej przyszłości. Jak powiedział jeden z 16-letnich chłopców: „*Rumuni muszą zrozumieć, że w Ukrainie toczy się wojna, a my nie mamy dokąd wrócić*”.

Niestabilność finansowa pozostaje poważnym wyzwaniem dla wielu ukraińskich uchodźców, ponieważ nie otrzymują już wsparcia finansowego z Ukrainy, a możliwości zatrudnienia w Rumunii są ograniczone. Wraz z **ograniczeniem lub zakończeniem pomocy ze strony organizacji pozarządowych** coraz więcej rodzin ma trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb. Niektórzy młodzi ludzie wyrazili zaniepokojenie tym, że ich matki nie mogą znaleźć pracy, natomiast inni rozważają porzucenie szkoły, żeby wejść na rynek pracy i wesprzeć swoje rodziny.

Szereg młodych osób **wyraziło frustrację z powodu braku dostępnych i wiarygodnych informacji na temat ich praw i usług dostępnych** w Rumunii. Mówili o trudnościach w znalezieniu informacji o podstawowych

kwestiach, takich jak edukacja, opieka zdrowotna i procedury prawne. Jedną z powtarzających się kwestii był brak jasnych informacji na temat uzyskania rumuńskiego obywatelstwa lub dokumentów tożsamości, szczególnie w przypadku osób, które osiągnęły wiek wymagany do otrzymania pierwszego dowodu tożsamości.

Bezpieczeństwo w sieci: Najczęściej używaną platformą mediów społecznościowych wśród ukraińskich nastolatków i młodych mężczyzn pozostaje Telegram, przy czym zarówno dzieci, jak i dorośli biorą udział w różnych grupach online. Uczestnicy wyrazili jednak obawy co do braku moderacji w tych przestrzeniach i zauważali, że w dyskusjach często nie uwzględnia się obecności młodszych użytkowników. Niektóre rozmowy zawierają nieodpowiednie treści, przez co grupy te są nieodpowiednie dla nastolatków.

Ponadto wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn spędza wiele czasu w Internecie, często w izolacji, grając w gry lub angażując się w interakcje społeczne bez nadzoru rodziców. Ten wysoki poziom ekspozycji na świat cyfrowy zwiększył ich podatność na zagrożenia online. Zarówno specjaliści, jak i młodzi ludzie podkreślali wyzwania związane z poruszaniem się po świecie mediów społecznościowych, szczególnie w Telegramie, gdzie powszechna jest agresja słowna i nękanie. Bez odpowiedniej regulacji emocjonalnej lub interwencji specjalisty wielu młodych ludzi jest narażonych na szkodliwe interakcje.

2.2.5 Edukacja i zatrudnienie

Głównym problemem wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn okazała się edukacja, a uczestnicy wyrażali niepewność co do dostępu do edukacji, jej jakości i przyszłych szans życiowych. Wielu z nich kontynuuje naukę za pośrednictwem ukraińskiego systemu edukacji online, natomiast mniejsza liczba weszła do rumuńskiego systemu szkolnictwa. Najczęściej wymienianą przeszkodą były bariery językowe, a następnie obawy, że bez odpowiedniego wsparcia pełne wejście do rumuńskiego systemu edukacji pozostanie poza ich zasięgiem. W przypadku wielu osób wyzwania są potęgowane przez istniejące zakłócenia spowodowane pandemią COVID-19 i przesiedleniami, co dodatkowo ogranicza postrzegane możliwości zatrudnienia na rynku pracy.

Niektórzy młodzi ludzie w ogóle nie byli w stanie wznowić nauki, ponieważ nie byli objęci ani ukraińskim systemem szkolnictwa online, ani rumuńskimi formalnymi strukturami oświatowymi. Inni celowo decydują się na kontynuowanie nauki online w Ukrainie, wierząc, że wrócą do domu po wojnie i obawiając się, że rumuńskie dyplomy mogą nie zostać uznane. Niektórzy jednak wolą zapisać się do rumuńskich szkół, motywowani możliwością nauki języka, pomocy rodzinie w roli tłumacza lub budowania przyszłości w Rumunii.

W przypadku osób, które rozpoczęły studia, doświadczenia edukacyjne okazały się bardziej pozytywne. Ukraińscy studenci uczęszczający na rumuńsko- lub anglojęzyczne uniwersytety wskazywali, że czują się wspierani, a kluczową rolę w integracji odgrywają stypendia. Niektórzy opisywali środowisko uniwersyteckie jako inkluzywne i wskazywali, że rumuńscy rówieśnicy oferują wskazówki i pomoc.

W przypadku młodszych uczniów trudności jednak nie zniknęły. Wielu ukraińskich nastolatków ma problemy we włączeniu się w rumuński system szkolny z powodu barier językowych, braku dostosowanego wsparcia edukacyjnego i ograniczonych dostosowań dla osób niebędących rodzimymi użytkownikami języka podczas ogólnokrajowych egzaminów. Wyrazili oni potrzebę wyznaczenia miejsc w szkołach dla uczniów będących uchodźcami oraz wydłużenia czasu na pisanie standaryzowanych testy. Niektórzy wskazywali, że są nękani, głównie przez nauczycieli, a nie rówieśników, co tworzy poczucie dyskryminacji i izolacji.

Brak kontaktów osobistych, szczególnie w przypadku osób studiujących online, ma negatywny wpływ na samopoczucie psychiczne. Kluczową rolę w tworzeniu przestrzeni dla interakcji społecznych i nauki odgrywają centra edukacyjne, prowadzone głównie przez organizacje pozarządowe. Obecnie jednak w centrach tych uczą się tylko ukraińscy uczniowie. Z kolei centra mieszane, obejmujące zarówno młodzież ukraińską, jak i rumuńską, mogłyby wzmocnić efekty działań integracyjnych i kontakty między uchodźcami a uczniami ze społeczności przyjmującej.

2.2.6 Skuteczność interwencji MHPSS i luki systemowe

Dostęp do MHPSS nadal nastręcza poważnych trudności w przypadku dorastających chłopców i młodych mężczyzn, a wśród barier należy wymienić trudności językowe, ograniczenia finansowe i brak odpowiednio dostosowanych usług. Wielu uczestników wyraziło potrzebę wsparcia psychologicznego, ale trudno było uzyskać do niego dostęp ze względu na bardzo ograniczoną dostępność ukraińskojęzycznych specjalistów i dyskomfort związany z komunikowaniem delikatnych kwestii za pośrednictwem tłumacza. Istotną barierę stanowią również koszty, zwłaszcza że bezpłatne usługi świadczone przez organizacje pozarządowe na początku wojny stają się coraz rzadsze.

Specjaliści podkreślali skuteczność **terapii na bazie działań artystycznych i kreatywnych**, szczególnie w przypadku uchodźców i osób dotkniętych skutkami działań wojennych. Interwencje obejmujące muzykę, sztuki wizualne, taniec, symulacje sytuacyjne i ruch pomogły uczestnikom wyrażać emocje bez zdawania się tylko i wyłącznie na komunikację werbalną, co pozwalało im pokonywać zarówno bariery związane z traumą, jak i bariery językowe. Programy pozwalające na zachowywanie tożsamości kulturowej – np. słuchanie ukraińskiej muzyki, udział w tradycyjnej sztuce i w wystawach – pomogły młodym ludziom zachować poczucie więzi z domem ojczystym. Eksperti zauważyli jednak, że **określanie takich działań mianem „terapii” czy „doradztwa” często zniechęcało do udziału** ze względu na stygmatyzację. Z kolei włączanie wsparcia psychospołecznego do zajęć praktycznych lub rekreacyjnych okazało się skuteczniejszym sposobem angażowania młodych mężczyzn.

Zajęcia grupowe, np. stolarstwo, robotyka, informatyka i sport, dawały alternatywne możliwości ekspresji emocjonalnej i zadbania o dobre samopoczucie psychiczne. Szczególnie dobrze przyjęto działalność **centrów edukacyjnych** oferujących warsztaty z zakresu praw człowieka, szkolenia z wystąpień publicznych i programy zapobiegania przemocy. Wysoko cenione były również kursy języka rumuńskiego i angielskiego, ponieważ zwiększały możliwość integracji.

Wśród uchodźców płci męskiej pojawiło się silne pragnienie **angażowania się w istotne działania**. Specjaliści zaobserwowali, że młodzi mężczyźni, podobnie jak inne przesiedlone osoby, czerpali korzyści psychiczne z poczucia własnej skuteczności, aktywnie wnosząc wkład w rozwój swoich społeczności poprzez wolontariat, naukę nowych umiejętności lub udział w zorganizowanych programach. Uczestniczenie w codziennych zajęciach w ośrodkach tranzytowych, centrach społecznościowych lub lokalnych inicjatywach przyczyniało się do lepszego samopoczucia emocjonalnego. Dla niektórych osób **wnoszenie swojego wkładu w życie społeczeństwa przyjmującego** (nawet w niewielki sposób, np. ucząc rówieśników jazdy na rowerze) stwarzało poczucie sensu i stabilności w niepewnym środowisku.

Poniżej znajduje się wykres słupkowy na którym przedstawiono odpowiedzi usługodawców na temat strategii służących zwiększaniu korzystania przez mężczyzn z

usług w zakresie zdrowia psychicznego. Wśród kluczowych rekomendacji znalazły się: **zmniejszenie stygmatyzacji (66%), zwiększenie kampanii informacyjnych (68%) oraz rozszerzenie usług na obszary wiejskie lub obszary o niedostatecznym zasięgu usług (58%).**

2.2.7 Wizje przyszłości

Wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn zdaje sobie sprawę, że nawet po zakończeniu wojny powrót do domu nie będzie łatwy. W efekcie dostrzegają oni znaczenie nauki języka rumuńskiego i integracji ze światem nauki i pracy zawodowej, przynajmniej w perspektywie krótkoterminowej. Dostęp do kursów języka rumuńskiego i angielskiego pozostaje jednak niestabilny, a niektórzy młodzi ludzie nie mają dostępu do bezpłatnych zajęć na niektórych terenach.

Jakie zmiany lub ulepszenia zalecił(a)by Pan(i) w celu zwiększenia korzystania przez mężczyzn i chłopców z usług w zakresie zdrowia psychicznego (n=62)?



Niepewność co do przyszłości stanowi obciążenie dla wielu uczestników badania. Niektórzy młodzi mężczyźni wyrażali niechęć co do budowania długofalowych planów, powołując się na doświadczenia z przeszłości, kiedy wojna zniweczyła ich marzenia i aspiracje. Niektórzy rozważają powrót do Ukrainy po wojnie, natomiast większość przygotowuje się na skorzystanie z możliwości gdzie indziej. Wielu planuje karierę w branży IT i oprogramowania, natomiast inni aspirują do pracy w hotelarstwie, nieruchomościach, sporcie, stomatologii, telekomunikacji lub sztuce. Część ma nadzieję ukończyć edukację w Rumunii, a następnie szukać lepiej płatnych możliwości w innych krajach UE, takich jak Holandia, Niemcy, Hiszpania, Austria i Czechy.

Pomimo istniejących wyzwań wielu młodych ludzi wyraziło pragnienie, aby ich głos został wysłuchany i aktywnie włączony w kształtowanie ich przyszłości. Podkreślali potrzebę udziału młodzieży w procesach decyzyjnych, szczególnie w dyskusjach na temat integracji, edukacji i długoterminowych możliwości. Niektórzy zauważyli również rozbieżności w systemach wsparcia, np. brak stypendiów dla osób mieszkających poza Ukrainą, których rodzice są na froncie.

„Są problemy, to prawda, ale mamy też wiele dobrego. Żyjemy w bezpiecznym kraju, mogło być gorzej. Dobrze jest być wysłuchanym, otrzymać pomoc, konkretną. Dzieci w Ukrainie otrzymują stypendia za zasługi, jeśli ich rodzice są na froncie, a dzieci mieszkają również w Ukrainie, natomiast ci z nas, którzy mają rodziców na froncie, ale mieszkają w Rumunii, nie otrzymują żadnej pomocy. A przecież w końcu jesteśmy dziećmi Europy, więc to naturalne, że trzeba nam pomóc!”. (17-letni nastolatek)

“

Chciałbym, żebyśmy w przyszłości mogli prowadzić takie dyskusje jak ta, swobodnie rozmawiać o przyszłości, dostać pomoc, pogadać o konfliktach i rozwiązaniach.

”

17-letni nastolatek

2.3 POLSKA

2.3.1 Potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu



DAWNIEJ I TERAZ

Eskalacja wojny doprowadziła do głębokich zmian w codziennym życiu chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy na terytorium Polski, wpływając na ich zdrowie psychiczne, poczucie tożsamości i ogólny dobrostan. Nauczyciele i pracownicy systemu ochrony zdrowia zauważyli, że wielu dorastających chłopców **ma zwiększone poczucie odpowiedzialności** i często podejmuje dorosłe role w swoich rodzinach na wcześniejszym etapie, niż można się było tego spodziewać. Ta zmiana w zakresie obowiązków była szczególnie zauważalna wśród osób, których ojcowie pozostali w Ukrainie lub którzy musieli wspierać młodsze rodzeństwo. Te nowe obowiązki **powodowały presję, ale jednocześnie sprzyjały one również budowaniu odporności i zdolności adaptacyjnych**. Niektórzy młodzi mężczyźni podejmowali te wyzwania, traktując je jako sposób na rozwijanie niezależności i umiejętności przywódczych.

Nastolatki opisywali, że na początku mieli trudności z przystosowaniem się do nieznanego im środowiska, zwłaszcza szkolnego. Niektórzy twierdzili, że integracja okazała się stosunkowo łatwa, zwłaszcza jeśli mieli dostęp do wspierających nauczycieli lub grup rówieśniczych. Dla innych było to przytłaczające i izolujące.

Dynamika relacji rodzinnych również uległa znaczącym przemianom. Niektórzy chłopcy i młodzi mężczyźni wzięli na siebie rolę głównych opiekunów lub **emocjonalnych kotwic w swoich rodzinach**. Ta zmiana często zmuszała ich do szybkiego dorastania, ponieważ przejmowali obowiązki typowe dla wieku dorosłego. Ta nagła zmiana miała dla niektórych efekt wzmacniający, natomiast inni czuli się **uwięzieni między pragnieniem niezależności a świadomością, że rodziny zdają się na nich pomoc**. Jeden z usługodawców podsumował tę sytuację w następujący sposób:

“

Znalezienie miejsca dla młodych mężczyzn było trudne. Czuli presję, żeby przejąć odpowiedzialność za całą rodzinę, by wejść w rolę ojca. Powodowało to wiele wewnętrznego gniewu i dezorientacji

”

lokalna organizacja pozarządowa

Brak męskich wzorców osobowych dodatkowo komplikował te doświadczenia. Wielu chłopców, po ucieczce z matkami lub babciami, dorastało w środowiskach zdominowanych przez kobiety. Nauczyciele i psychologowie zauważyli, że bez męskich wzorców osobowych **chłopcy mieli trudności w budowaniu poczucia tożsamości** i dlatego nie byli pewni, jak definiować męskość w tym nowym kontekście. Zmiany ról rodzinnych konsekwentnie pojawiały się w wypowiedziach osób badanych, szczególnie w przypadku dorastających chłopców, którzy znaleźli się w sytuacji napięcia między rosnącym pragnieniem niezależności a poczuciem obowiązku wobec swoich rodzin. Ta dwoistość często prowadziła do dezorientacji i frustracji w sytuacjach, gdy próbowali pogodzić te konkurujące ze sobą wymagania.

Z drugiej strony, niektórzy chłopcy pozostawali w dużym stopniu zależni od swoich rodziców, a zależność ta stawała się źródłem napięć w rodzinach. Kilku uczestników dyskusji grupowych z rodzicami opisywało, że ich dzieci miały trudności z podejmowaniem niezależnych decyzji oraz poradeniem sobie ze zmianami i zaakceptowaniem ich.

Co ciekawe, kilkoro rodziców podkreśliło, że relacje rodzinne poprawiły się po tym, jak ich synowie wrócili do Ukrainy. Jak się wydaje, znajome otoczenie przywróciło tym chłopcom poczucie stabilności i autonomii, co z kolei miało pozytywny wpływ na relacje z członkami rodziny. Jeden z rodziców powiedział: *„Wróciliśmy do Ukrainy, a nasze relacje z synem zaczęły się poprawiać. Zdecydował się pozostać w Ukrainie, choć miał możliwość zamieszkania w Polsce”*.



SKUTKI WOJNY I RODZAJE PROBLEMÓW ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM

Wojna i konieczność zmiany miejsca zamieszkania to czynniki, które spowodowały zaburzenia nie tylko w codziennej rutynie i strukturach społecznych, ale także w emocjonalnym świecie chłopców i młodych mężczyzn, tworząc nowe wyzwania w zakresie zdrowia psychicznego. Najczęściej obserwowane problemy to: **rozregulowanie emocjonalne, trudności w wyrażaniu emocji oraz zauważalny spadek motywacji lub zaangażowania w życie**. Rodzice i usługodawcy opisywali, że chłopcy oscylują między wycofaniem a frustracją, co było odbiciem trudności związanych z koniecznością przepracowania doświadczeń życiowych.

Część chłopców doświadczyła emocjonalnego odłączenia i miała trudności, aby ponownie znaleźć cel w życiu. Niektórzy chłopcy mieli trudności z wyobrażaniem sobie przyszłych możliwości, co uwypukla potrzebę istnienia wspierających środowisk, które wzmacniały w nich nadzieję i poczucie sprawczości. Towarzyszyła temu niska samoocena i poczucie niepewności co do własnych zdolności do poruszania się w nowych środowiskach i odnoszenia tam sukcesów.

Część młodych mężczyzn, próbując dostosować się do nowej rzeczywistości, doznawała złożonych emocji, w tym poczucia winy i wrażenia, że muszą spełnić oczekiwania społeczne. Niektórzy wyrażali poczucie winy spowodowane tym, że nie są teraz w Ukrainie, by wspierać swoje rodziny lub wstąpić do sił zbrojnych, z kolei inni mieli trudności związane z tym, że postrzegano ich jako **„outsiderów” w krajach przyjmujących**. Pewien 36-letni mężczyzna opisał, że poczucie winy z czasem osłabło, ale nigdy w pełni nie zniknęło: *„Poczucie winy nigdy cię nie opuszcza. Było bardzo wyraźne w pierwszym i drugim roku. Kiedy już pracujesz, chyba się do tego przyzwyczajasz i życie się stabilizuje. Ale to poczucie zawsze jest”*.

Typy problemów ze zdrowiem psychicznym różniły się także w zależności od wieku i sytuacji rodzinnej. Młodzież częściej wykazywała oznaki **emocjonalnego wycofania i utraty zainteresowania poprzednim hobby lub aktywnościami społecznymi**. Z kolei młodzi mężczyźni wykazywali większą frustrację i utratę poczucia sensu, szczególnie

gdy nie mieli możliwości podjęcia pracy lub nauki.

„Moje poprzednie zainteresowania zniknęły. Nie mogę powiedzieć, że coś mnie teraz interesuje. Myślę, że to, co się dzieje, sprawia, że wiele osób, w tym ja, czuje trochę większą złość. Stałem się mniej życzliwy niż byłem wcześniej”. (19-letni młody mężczyzna)

Trudności związane ze zdrowiem psychicznym u chłopców i młodych mężczyzn przejawiały się poprzez szeroki zakres objawów, często stanowiących odbicie głębszych zmagających emocjonalnych. Nauczyciele, rodzice i usługodawcy zaobserwowali takie objawy, jak **wycofanie emocjonalne, impulsywność i zaburzenia psychosomatyczne**. Kilku usługodawców zauważyło nasilenie **tików i objawów fizycznych związanych z lękiem**, takich jak zaburzenia snu i bóle głowy. Jeden z doradców szkolnych opisał ewolucję tych objawów w czasie: *„Na początku chłopcy ciągle wszczynali bójki, ale z czasem uspokoili się i stali się bardziej skłonni do współpracy. Objawy złagodniały, ale nadal trudność sprawiało regulowanie emocji”*.

Starsi chłopcy często radzili sobie z trudnościami emocjonalnymi, uciekając w

komunikację online, szukając w przestrzeniach cyfrowych możliwości nawiązania kontaktów i znajomości. Rodzice zauważyli, że ich dzieci wolą kontaktować się za pośrednictwem mediów społecznościowych lub platform do gier niż osobiście. Zamiast wzmacniać oderwanie, te cyfrowe interakcje stały się alternatywnymi sposobami utrzymywania więzi społecznych, stanowiąc odzwierciedlenie strategii adaptacyjnych w nieznanych środowiskach.

„Mój syn prawie nigdy nie wychodzi z domu. Wszystko, co robił w Ukrainie, stało się nieciekawym. Spotyka się z kolegami z klasy poprzez gry i nie ma wspólnych tematów do rozmów z osobami, które są w pobliżu”. (rodzic)

Częstymi objawami były również apatia i odrętwienie emocjonalne. Niektórzy chłopcy po prostu przestali przejmować się przyszłością, nie potrafiąc wyobrazić sobie życia poza obecną sytuacją. Towarzyszyła temu niska samoocena i głęboka niepewność co do własnych zdolności do poruszania się w nowych środowiskach i odnoszenia tam sukcesów.



Szkoły w Mołdawii przyjęły dzieci z Ukrainy. Zdjęcie © Tatiana Sultanova, Plan International

„Akceptując psychologiczne i anatomiczne zmiany związane z dojrzewaniem, chłopcy rozumieją, że są inni. Postrzegają siebie jako istoty wadliwe i uważają, że jest mało prawdopodobne, żeby odnieśli sukces w kraju przyjmującym”. (doradca szkolny)

Poniżej zamieszczono wykres słupkowy przedstawiający odpowiedzi na ankietę udzielone przez dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy na temat największych wyzwań związanych z emocjami i samopoczuciem. Kluczowe problemy to: **strach przed przyszłością (51%)**, **uczucie lęku/niepokoju (43%)** i **trudności w rozmawianiu o emocjach (39%)**.



ZRÓŻNICOWANE SKUTKI DLA CHŁOPCÓW/MĘŻCZYZN

Skutki przesiedleń i wojny rosyjsko-ukraińskiej okazały się bardzo zróżnicowane w zależności od wieku, co podkreśla, że doświadczenia chłopców i mężczyzn w zakresie zdrowia psychicznego kształtowały takie czynniki jak etapy rozwoju i sytuacja rodzinna. Dla niektórych dorastających chłopców (w wieku 15–17 lat) **głównymi wyzwaniami były regulacja emocjonalna** i adaptacja do nowych środowisk społecznych. Część młodszych chłopców była szczególnie narażona na zagrożenia ze względu na swój etap rozwoju, co zwiększało ich podatność na wybuchy emocjonalne i powodowało trudności z regulacją zachowania. Wielu z nich, żyjąc w

odłączeniu od znanych systemów wsparcia, zaczęło odczuwać niepokój i wykazywać agresję, z trudem poszukując stabilności w nowym otoczeniu.

Niektórzy starsi nastolatki i młodzi mężczyźni (w wieku 17–25 lat) doświadczyli **znacznej dezorientacji co do własnej tożsamości**, żyjąc w uwięzieniu **między obowiązkami dorosłości a obecnym etapem rozwoju, czyli późnym okresem dojrzewania**. Dla części z nich zmiana miejsca zamieszkania stała się okazją **do rozwoju i samopoznania**, podczas gdy u innych doprowadziła do głębokiego kryzysu tożsamości.

Ci młodzi mężczyźni często znajdowali się w przestrzeni granicznej: oczekiwano od nich, że będą wносить wkład w życie swoich rodzin, a jednocześnie wciąż starali się zrozumieć, na czym ma polegać ich własne życie. Ciężar odpowiedzialności kolidował z bieżącym etapem rozwoju, zmuszając ich do negocjowania nowych ról społecznych w nieznanym kontekście kulturowym. Jeden z usługodawców tak opisał te problemy z osiągnięciem równowagi: „Czuję się jak dziecko, ale nie mogę być dzieckiem, ponieważ okoliczności są takie, że muszę być dorosły”.

Bez spójnych męskich wzorców osobowych do naśladowania wielu **chłopców miało trudności z budowaniem pozytywnego poczucia męskości**. Niektórzy chłopcy radzili sobie tak, że brali na siebie przedwcześnie określone obowiązki, natomiast inni wycofywali się, starając się znaleźć swoje

Jakie są obecnie Twoje największe wyzwania związane z emocjami i dobrym samopoczuciem? (n=72)



miejsce. Szukając poczucia przynależności, niektórzy skłaniali się ku szkodliwym normom męskości polegającym na tłumieniu emocji i agresji, natomiast inni całkowicie się wycofywali, nie wiedząc, jak wyrazić swoją tożsamość w nowym kontekście. Nauczyciele i szkolni doradcy zaobserwowali, że chłopcy często dzielili się na dwie grupy: na tych, którzy stali się przedwcześnie odpowiedzialni i zdecydowani, oraz na tych, którzy mieli poczucie dezorientacji i społecznego oderwania. Brak zdrowych wzorców męskości stworzył u wielu chłopców sytuację życia bez wskazówek mówiących o tym, jak konstruktywnie przepracowywać swoje emocje i doświadczenia.

W przypadku młodych mężczyzn, zwłaszcza tych w wieku 20 i więcej lat, wyzwania miały charakter bardziej egzystencjalny. Niektórzy czuli się uwięzieni w granicznych przestrzeniach, bez jasnych celów i możliwości. Powszechne było poczucie winy i braku celu, szczególnie wśród tych, którzy czuli, że utknęli pomiędzy dwoma światami. Pewien młody mężczyzna wyjaśnił, że przeprowadzka do Polski **zaburzyła jego poczucie kierunku w życiu**: *„Przed wojną moim celem było pójście na studia, żeby nie iść do wojska. Teraz nie mam celu. Muszę szukać czegoś, co mnie bardziej dopełni w porównaniu do tego, kim jestem teraz”*. (19-letni mężczyzna)

Usługodawcy podkreślali również, że niektórzy **młodzi mężczyźni mieli trudności ze swoim statusem prawnym i samoidentyfikacją**. Czuli się politycznie i społecznie wykorzenieni i opisywali siebie jako „banitów” lub „wyrzutków”, uwięzionych w przestrzeni, w której mieli poczucie, że nigdzie w pełni nie przynależą. Ze względu na takie „poszatowane” poczucie tożsamości niektórzy młodzi mężczyźni wahali się, czy szukać wsparcia, czy w pełni zintegrować się z nowym środowiskiem, co spotęgowałoby poczucie izolacji i niepewności co do przyszłości.



MECHANIZMY RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI: ADAPTACYJNE VS NIEADAPTACYJNE

Chłopcy i młodzi mężczyźni stosowali szereg mechanizmów radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami emocjonalnymi. Niektórzy znaleźli zdrowe sposoby adaptacji, z kolei inni uciekali się do zachowań nieadaptacyjnych, które

groziły tym, że ich problemy się zaostrzą. Strategie radzenia sobie z trudnościami różniły się w zależności od grupy wiekowej, co pokazuje różne etapy dojrzałości emocjonalnej i istnienie dostępu do systemów wsparcia.

Aktywność fizyczna okazała się jedną z najczęstszych strategii adaptacyjnych w radzeniu sobie z trudnościami. Wielu chłopców i młodych mężczyzn zwracało się ku sportom, sztukom walki czy innym zajęciom fizycznym, takim jak pływanie, żeby rozładować napięcie i poradzić sobie z regulacją emocji. Działania te zapewniały im strukturę i poczucie osiągnięć.

„Lubię uprawiać sport. Regularnie chodzę na siłownię, gram w tenisa i pływam. Nie jest tak źle, jeśli jest się zajętym”. (26-letni młody mężczyzna)

W budowaniu odporności kluczową rolę odegrały kontakty społeczne. Dla wielu chłopców wsparcie rówieśników – osobiste lub online – było istotnym elementem radzenia sobie z trudnościami. Utrzymywanie przyjaźni poprzez gry i społeczności internetowe zapewniało im poczucie ciągłości i komfortu w nieznany świat.

Niektórzy chłopcy i młodzi mężczyźni zwracali się również ku nieadaptacyjnym mechanizmom radzenia sobie z trudnościami, które dawały im tymczasową ulgę, ale ostatecznie pogłębiały trudności emocjonalne. Znaczna liczba chłopców i młodych mężczyzn stosowała **zachowania unikające, takie jak nadmierne intensywne granie w gry, izolacja i używanie substancji psychoaktywnych**. W przypadku niektórych zachowania te utrwaliły się, wzmacniając oderwanie od rzeczywistości.

Spożywanie alkoholu, choć nie było powszechnie obserwowane, było wymieniane jako powszechny mechanizm radzenia sobie z trudnościami wśród dorosłych mężczyzn. Często był to sposób na radzenie sobie z lękiem społecznym lub stresem emocjonalnym. Unikanie przejawiało się również w ekstremalnych formach eskapizmu, takich jak nadmierne angażowanie się w uprawianie sportu aż do fizycznego wyczerpania czy wielogodzinne oglądanie programów bez brania udziału w życiu realnym. Innym **opisywali emocjonalne wycofanie lub „życie przeszłością”**, co było objawem głębszych problemów z przepracowaniem sytuacji zmiany kraju zamieszkania.

Rodzice i szkolni doradcy zauważyli, że

autodestrukcyjne zachowania, takie jak nadmierne granie, pornografia i niezdrowe nawyki żywieniowe, często okazywały się znakami ostrzegawczymi wskazującymi na istnienie głębszych problemów emocjonalnych. Niektórzy nastolatki mieli trudności, aby skonfrontować się z tymi uczuciami i zamiast tego kierowali się ku ulotnym zajęciom, żeby odwrócić uwagę. „W tym wieku starają się marnować czas. Nie chodzi o robienie czegoś; chodzi o nie robienie niczego”. (psycholog szkolny)

Innym powtarzającym się tematem było również uzależnienie od cyberprzestrzeni w połączeniu z wycofaniem się z interakcji w świecie rzeczywistym. Wielu chłopcom łatwiej było pozostać w świecie online i utrzymywać kontakty z rówieśnikami w Ukrainie, bo jednocześnie mieli trudności z budowaniem relacji w społecznościach, w których się znaleźli po przesiedleniu.

2.3.2 Dynamika społeczna i systemy wsparcia



DYNAMIKA RODZINY I ZMIENIAJĄCE SIĘ ROLE

Doświadczenie przesiedlenia spowodowało znaczące zmiany ról rodzinnych, szczególnie w przypadku chłopców i młodych mężczyzn, którzy często przejmowali na siebie więcej obowiązków w rodzinach. W wielu przypadkach nieobecność ojców stwarzała dodatkową presję na dorastających chłopców, skłaniając ich, aby wnosili wkład emocjonalny i praktyczny w życie rodzinne. Niektórzy chłopcy opisywali tę transformację jako **naturalną konsekwencję dorastania, natomiast inni uważali, że proces ten został przyspieszony przez sytuację, w której się znaleźli**. „Wydaje mi się, że wszystko tak naprawdę się zmieniło z powodu wojny. W Ukrainie miałem tylko 17 lat i nikt nie mówił mi nic o braniu odpowiedzialności. Ale teraz wszystko wisi na mnie. Muszę stać się głową rodziny”. (20-letni mężczyzna)

Ta zmiana ról często powodowała napięcie między **pragnieniem niezależności a odpowiedzialnością za wspieranie swoich rodzin**. Nastolatki mówili o chęci życia osobno, ale jednocześnie zdawali sobie sprawę, że ich rodziny na nich liczą. Ten

wewnętrzny konflikt sprawiał, że wielu chłopców znajdowało się w stanie granicznym – nie byli już dziećmi, ale nie byli też jeszcze w pełni dorośli: „Chciałem mieszkać osobno, ale teraz zdaję sobie sprawę, że jeśli nie pomogę, mojej rodzinie będzie bardzo trudno. Musimy więc jakoś trzymać się razem”. (20-letni mężczyzna)

Ta dynamika doprowadziła do sytuacji, którą doradcy szkolni określają jako „przedwczesną dorosłość”, kiedy to chłopcy przedwcześnie przyjmują na siebie role dorosłych w reakcji na stres psychiczny i niestabilność wywołaną sytuacją przesiedlenia. **Pełnienie takich ról może budować odporność, ale jednak odbywa się to również kosztem utraconego dzieciństwa** i zwiększonego ryzyka dla zdrowia psychicznego.

Niektórzy młodzi mężczyźni w Polsce wspominali o poczuciu winy za to, że sami się uratowali – wyrażali oni poczucie, że cieszą się niezasłużonym przywilejem i są odpowiedzialni wobec tych, którzy zostali w Ukrainie. Opisywali oni trudności w pogodzeniu się ze świadomością, że żyją we względnym bezpieczeństwie, podczas gdy ich przyjaciele i krewni nadal żyją pod nalotami i w trudnych warunkach. Poczucie winy zwiększało u tych mężczyzn obciążenie emocjonalne, potęgując istniejącą presję związaną z obowiązkami rodzinnymi i dostosowaniem się do sytuacji mieszkania w nowym kraju.



WPŁYW NA PRZYJAŹNIE I SIECI RÓWIEŚNICZE

Przyjaźnie, często będące kamieniem węgielnym w procesie rozwoju nastolatków, zostały poważnie naruszone z powodu przesiedleń. Wielu chłopców i młodych mężczyzn straciło swoje istniejące od dawna sieci społeczne, **z trudem utrzymując kontakty z bliskimi osobami w innych krajach**. W przypadku niektórych przyjaźnie rozpadły się z powodu fizycznej odległości i braku wspólnych doświadczeń: „Odkąd przestałem kontaktować się z przyjaciółmi, mogę raz w roku zapytać, co u nich słychać, ale na tym się kończy”. (20-letni mężczyzna)

Inni znaleźli nowe przyjaźnie w krajach przyjmujących, zwłaszcza dzięki wspólnym aktywnościom, takim jak sport. Ważną rolę odegrała również komunikacja cyfrowa, pomagając chłopcom w pozostawaniu w kontakcie z przyjaciółmi zarówno w Ukrainie, jak i w nowych środowiskach.

Nawiązywanie głębszych relacji z lokalnymi rówieśnikami często okazywało się jednak trudne ze względu na bariery językowe i różnice kulturowe. Wielu chłopców doświadczyło życzliwości ze strony osób ze społeczności przyjmujących, natomiast niektórzy zauważali, że komunikacja rzadko wykraczała poza powierzchowne interakcje. Inni opisywali niekomfortowe chwile, kiedy ich obecność była kwestionowana przez miejscowych mieszkańców. „Tydzień temu byłem w nocnym klubie i Polak zapytał mnie, dlaczego nie walczę za ojczyznę. Każdy zadaje to samo pytanie”. (35-letni mężczyzna)

Ta kontrola społeczna często potęgowała poczucie winy, które niektórzy chłopcy i młodzi mężczyźni nosili już w sobie wcześniej w związku z wyjazdem z Ukrainy. Ta sytuacja wzmacniała w nich poczucie **uwiecznienia między dwoma światami** – czuli, że ani nie należą w pełni do społeczności przyjmującej, ani nie mogą wrócić do domu. Doświadczenia te kształtowały postrzeganie własnej integracji ze społecznością przyjmującą, przy czym niektórzy czuli się mile widziani, a inni zachowywali większą ostrożność i dystans.

W przypadku tych, którym udało się nawiązać więzi w nowym miejscu, kluczową rolę odegrały **sport i zajęcia szkolne**. Wspólne hobby tworzyło wspólną płaszczyznę kontaktu, nawet mimo bariery językowej. Jeden 15-letni chłopiec stwierdził, że gra w koszykówkę pomogła mu poczuć się częścią większej społeczności. Jednocześnie sieci rówieśnicze nie zawsze okazywały się przyjazne. Część chłopców opisała momenty odrzucenia lub zawoalowanej wrogości ze strony lokalnych rówieśników, często wynikające z nieporozumień kulturowych lub założeń dotyczących ich statusu jako uchodźców. Ze względu na doznane odrzucenie niektórzy chłopcy jeszcze bardziej zamknęli się w sobie, ograniczając swoje interakcje społeczne do przestrzeni online lub kontaktów z innymi chłopcami z Ukrainy.

Integracja i przynależność do społeczności. Doświadczenie integracji było ściśle powiązane z kilkoma czynnikami, w tym takimi jak znajomość języka, stabilność finansowa i dostęp do lokalnych zasobów społecznych. Młodzież, która **uczestniczyła w szkolnych zajęciach sportowych lub działaniach lokalnej społeczności, częściej miała poczucie nawiązania więzi, natomiast inni mieli trudności ze zbudowaniem poczucia przynależności**. „Szczерze mówiąc, tak naprawdę nie czułem się częścią nowej

społeczności”. (15-letni nastolatek)

Niektórzy postrzegali **stabilność finansową** jako kluczowy warunek udanej adaptacji. Chłopcy, którzy mieli dostęp do tych samych zasobów i stylu życia, jaki prowadzili w Ukrainie, czuli się bardziej komfortowo w procesie integracji. Jeden z młodych mężczyzn zauważył, że zasoby finansowe i wsparcie odegrały kluczową rolę w ułatwieniu przejścia do nowego życia: „Nie ma problemu z adaptacją, jeśli masz pieniądze, żeby wynająć mieszkanie, które chcesz, jeść tak, jak wcześniej i uczestniczyć w wydarzeniach, w których wcześniej uczestniczyłeś. Problemem jest wsparcie finansowe”. (26-letni młody mężczyzna)

Ośrodki społeczności lokalnych, kluby sportowe i przestrzenie dla młodzieży były wskazywane jako cenne elementy wspierania procesu integracji. Usługodawcy wskazywali, że miejsca te umożliwiały chłopcom kontakty towarzyskie i nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami w swobodniejszym otoczeniu, co pomagało im czuć się bardziej na luzie. Z kolei niektórzy chłopcy mimo wszystko byli zdania, że w tych kontaktach brakowało głębi i zrozumienia, jakiego doświadczali w relacjach z rówieśnikami z Ukrainy. „Mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, jak nam jest trudno. To fajnie, że istnieją przestrzenie do nawiązywania kontaktów, ale czuję, że ci młodzi mężczyźni nadal toczą wewnętrzną walkę, której inni w pełni nie rozumieją”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

Dla wielu chłopców kontakt z innymi nastolatkami lub młodymi dorosłymi z Ukrainy, którzy mieli podobne doświadczenia, był bardziej istotny niż kontakt z lokalnymi rówieśnikami. Wsparcie takich właśnie osób pomogło im poradzić sobie z trudnościami w procesie adaptacji do nowego życia, a jednocześnie zachować więź z własną tożsamością.



2.3.3 Bariery w dostępie do usług oraz normy dotyczące ról płciowych

Bariery strukturalne: wyzwania logistyczne, finansowe i językowe. Bariery strukturalne w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego były wszechobecne w różnych kontekstach. Uczestnicy badania często podkreślali, że istotne są **przeszkody logistyczne** – np. ograniczoną dostępność specjalistów i niemożność znalezienia usług w języku ukraińskim lub rosyjskim. Kwestie te były szczególnie **widoczne w mniejszych miastach**, gdzie brakowało specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego, a usługi nie były dostosowane do potrzeb uchodźców z Ukrainy.

„Nie chodzi tylko o mówienie w miejscowym języku. Chodzi o to, by mieć kogoś, kto rozumie, jak to jest doświadczyć wojny i migracji”. (37-letni mężczyzna)

Problemy te potęgowała kwestia **przystępności cenowej**. Dla wielu uczestników dostęp do prywatnych usług w zakresie zdrowia psychicznego nie był

realistyczną opcją. Nawet jeśli dostępne były bezpłatne usługi, często były one **niedostatecznie rozreklamowane i trudno było się wśród nich poruszać**. *„Istnieje portal, gdzie jest 10 bezpłatnych konsultacji online, ale to za mało. Jeśli mieszkasz w mniejszym mieście, nie znajdziesz nikogo, kto mógłby ci pomóc bez narażania się na stygmatyzację”. (przedstawiciel lokalnej organizacji pozarządowej)*

Presja **na to, aby priorytetowo traktować najpilniejsze potrzeby, np. mieszkanie i zatrudnienie, często powodowała, że wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego było spychane na dalszy plan**. Część uczestników stwierdziła, że wsparcie psychologiczne pojawiło się dopiero po tym, jak zadbali o podstawowe kwestie związane z przetrwaniem. *„Najpierw trzeba rozwiązać problemy mieszkaniowe i zawodowe. Dopiero potem można zacząć myśleć o zdrowiu psychicznym”. (33-letni mężczyzna)*



STYGMATYZACJA I BARIERY KULTUROWE

Badanie wskazało, że dominującym tematem stała się stygmatyzacja, szczególnie w przypadku mężczyzn i chłopców. Poszukiwanie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego było często opisywane **jako oznaka słabości lub porażki**. Kulturowe oczekiwania zachowania stoickiej postawy i samodzielności okazały się głęboko zakorzenione i często były wzmacniane przez starsze pokolenia, co kształtowało niechęć mężczyzn i chłopców do poszukiwania usług w zakresie zdrowia psychicznego. Wielu mężczyzn wołało „dusić wszystko w sobie”, co pokazuje ogólniejszą niechęć do nawiązywania kontaktu z placówkami oferującymi usługi w zakresie zdrowia psychicznego. 46% dorastających chłopców i młodych mężczyzn, którzy wypełnili ankietę, wskazało, że kluczową barierą uniemożliwiającą im szukanie pomocy w przypadku problemów emocjonalnych są oczekiwania kulturowe, co sprawia, że jest to drugi najczęściej wymieniany czynnik.

„Szczерze mówiąc, nigdy nie szukałem takich usług. Myślę, że moja męska strona ma coś takiego jak duma i może się upierać, że wszystkie problemy można rozwiązać samemu. No więc myślę, że to jest główny powód, że tak mało osób się zgłasza”. (20-letni mężczyzna)

Poniżej znajduje się wykres słupkowy przedstawiający odpowiedzi udzielone przez dorastających chłopców i młodych mężczyzn na pytanie o to, co powstrzymuje ich przed szukaniem pomocy w przypadku problemów emocjonalnych. Kluczowe bariery to: **poczucie wstydu (56%)**, **kulturowe oczekiwanie, że mężczyzna powinien być twardy (46%)** i **strach przed oceną przez innych (32%)**.

Podczas rozmów grupowych i wywiadów silnie wybrzmiewała obawa przed byciem postrzeganym jako osoba „niestabilna psychicznie” lub słaba. Sytuację dodatkowo komplikuje **brak zaufania do instytucji** i przekonanie, że usługi nie będą skuteczne. „Oni uważają, że to się nie sprawdza. Nie chcą mówić o swoich doświadczeniach z kimś nieznanym i nie uważają tego za konieczne”. (19-letni mężczyzna)

Nieufność nie dotyczy tylko systemu zdrowia psychicznego, lecz dotyczy także ogólniej świata instytucji. Niektórzy uczestnicy czuli się osądzeni lub kontrolowani przez społeczności i instytucje przyjmujące, co potęgowało ich niechęć do szukania pomocy. „W niektórych miejscach istnieje taka milcząca ocena, na przykład, dlaczego jesteś tutaj, a nie walczysz w Ukrainie?” (usługodawca relacjonujący narracje istniejące w społeczności)



TAM, GDZIE SPOTYKA SIĘ MĘSKOŚĆ, ZDROWIE PSYCHICZNE I OCZEKIWANIA SPOŁECZNE

Oczekiwania społeczne i rodzinne stanowiły znaczne obciążenie psychiczne dla chłopców i młodych mężczyzn. Niektórzy mówili o silnym poczuciu odpowiedzialności za ochronę i zapewnienie utrzymania swoim rodzinom, szczególnie pod nieobecność ojców. Młodzi mężczyźni często znajdowali się w wewnętrznym konflikcie – z jednej strony mieli pełnić rolę obrońców, a z drugiej – odczuwali strach przed byciem postrzeganym jako ktoś słaby, kto nie uczestniczy w działaniach wojennych. „Sam się dołujesz, bo nie służysz w wojsku, nie walczysz. Ale, szczerze mówiąc, przeraża mnie myśl o powrocie – nie chcę umierać. Chcę, żeby wszyscy żyli”. (35-letni mężczyzna)

Realia mobilizacji wojskowej pozostawały źródłem niepokoju w przypadku młodych mężczyzn w wieku powyżej 25 lat mieszkających za granicą. Niektórzy unikali odwiedzania swoich rodzin w Ukrainie, obawiając się, że nie będą mogli ponownie wyjechać. Inni dystansowali się od wiadomości na temat Ukrainy, żeby zmniejszyć stres, natomiast inni szukali sposobów, aby **wnieść swój wkład w obronę kraju na odległość**, bez brania bezpośredniego udziału w wojnie.

Jak Pan(i) uważa, co powstrzymuje chłopców i młodych mężczyzn przed szukaniem pomocy w związku z problemami emocjonalnymi? (n=72)



Niektórzy mężczyźni w Polsce czuli się osądzeni z tego powodu, że nie wstąpili do Ukraińskich Sił Zbrojnych. Te zewnętrzne oceny potęgowały ich wewnętrzne zmagania, prowadząc do głębokiego poczucia nieadekwatności i winy. W przypadku innych presja ta doprowadziła do poczucia kryzysu tożsamości i utraty orientacji życiowej. Ze względu na napięcie między pragnieniem obrony a niechęcią do angażowania się w bezpośrednie działania wojskowe niektórzy mężczyźni musieli radzić sobie ze złożonymi emocjami takimi jak strach, poczucie lojalności w połączeniu z poczuciem winy.

Część usługodawców wskazywała, że interwencje były często zaprojektowane w taki sposób, żeby były neutralne pod względem płci, co czasami skutkowało sytuacją, że nie było ukierunkowanego wsparcia przeznaczonego konkretnie dla dorastających chłopców i młodych mężczyzn. Programy skupiające się na zapewnieniu ogólnego dobrostanu nie zawsze uwzględniały specyficzne potrzeby tej grupy w zakresie zdrowia psychicznego, co mogło być przyczyną słabszej chęci korzystania z nich w tej grupie. Izolację tej grupy dodatkowo wzmacniał brak wyznaczonych przestrzeni, w których młodzi mężczyźni czuliby się komfortowo, mówiąc o własnych emocjach.

Sport i aktywność fizyczna często okazywały się najbardziej akceptowalnymi społecznie sposobami radzenia sobie ze stresem i niepokojem. Jednak pomimo wiedzy o tych aktywnościach niektórzy młodzi mężczyźni niechętnie szukali zorganizowanych programów sportowych lub przestrzeni rekreacyjnych w Polsce. Dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego wyjaśnił, że **nieformalne rozgrywki zapewniały komfort psychiczny**, natomiast miejsca świadczenia pomocy w sposób zorganizowany spotykały się z niechęcią: „Przychodzą grać w siatkówkę lub koszykówkę, ponieważ to znają, ale nie będą szukać miejsc, w których mogliby uprawiać te sporty w Polsce. Jest to zbyt trudne ze względu na barierę językową”.

Szkolni doradcy i usługodawcy zauważyli również, że dorastający chłopcy **nie mieli wiedzy na temat zdrowia psychicznego i dostępnego wsparcia**. Edukacja wokół tematyki zdrowia psychicznego była ograniczona, przez co wielu chłopców i mężczyzn nie było w stanie nawet rozpoznać, że mają jakieś problemy.

“

Wśród młodych mężczyzn jest bardzo mały poziom edukacji na temat zdrowia psychicznego. Nikt nie pyta ich, czy coś jest nie tak?

”

dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego

Te braki w świadomości były wzmacniane przez normy kulturowe, które zniechęcały chłopców i mężczyzn do wyrażania emocji. Chłopców rzadko zachęcano do dzielenia się swoimi uczuciami, przez co musieli radzić sobie sami, w milczeniu. Jednocześnie usługodawcy i doradcy zauważyli, że dostępne interwencje **nie zawsze były tworzone z myślą o dorastających chłopcach i młodych mężczyznach**, co powodowało ich ograniczoną skuteczność w zaspokajaniu specyficznych potrzeb tej grupy.

W kształtowaniu doświadczeń chłopców i mężczyzn kluczową rolę odegrały kulturowe oczekiwania dotyczące męskości. Niektórzy postrzegali te oczekiwania jako źródło siły, inni natomiast uważali je za ograniczające i izolujące. Powracał wątek mówiący o tym, że rolą mężczyzny jest to, żeby chronić i zapewniać dobrobyt materialny za wszelką cenę. Ten ideał „hipermęskości” pozostawiał niewiele miejsca na wrażliwość lub wsparcie emocjonalne. Wielu chłopców i mężczyzn miało poczucie uwięzienia w oczekiwaniach społecznych, nie mogąc przyznać się do swoich trudności czy szukać pomocy. „To silne przesłanie: mężczyzna powinien chronić rodzinę. Nie ma tu miejsca na słabość”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

Oprócz strachu przed negatywną oceną prób szukania usług w zakresie zdrowia psychicznego, część mężczyzn podkreślała, że nawet **dostęp do podstawowego wsparcia społecznego wiązał się dla nich z poważną stygmatyzacją**. Niektórzy wstydzili się korzystać z pomocy społecznej, ponieważ było to wbrew ich wyobrażeniom o niezależności i sile. „Nie odebrałem żadnego z tych świadczeń socjalnych, bo wstydziłem się chodzić do centrów wolontariatu”. (35-letni mężczyzna)

Mierząc się z wyzwaniem związanym z przesiedleniem do innego kraju, wielu chłopców

odnalazło na nowo poczucie siły i tożsamości dzięki symbolom odporności w ukraińskim społeczeństwie. Dla niektórych z nich ważnymi wzorami do naśladowania stali się ukraińscy żołnierze – są oni ucieleśnieniem siły, wytrwałości i głębokiej więzi z ojczyzną. Identyfikacja z postaciami wojskowych stanowiła sposób na przepracowanie własnych doświadczeń i zdefiniowanie męskości w kontekście wojny i przesiedleń. „*Traktują tych żołnierzy jako wzór do naśladowania. Stali się silniejsi i bardziej tolerancyjni, ale także bardziej wrażliwi, choć nie zawsze to okazują*”. (doradca szkolny)

Dla wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn wzajemne relacje między męskością a zdrowiem psychicznym okazywały się czymś złożonym. Te same wartości kulturowe, które promowały odporność, również powodowały stygmatyzację i niechęć do szukania pomocy. Niektórzy uczestnicy wyrazili pragnienie, żeby systemy wsparcia w większym stopniu uwzględniały kryterium płci – chodziło o stworzenie przestrzeni, w których mężczyźni mogliby budować relacje i nawiązywać kontakty bez obawy przed osądem. „*Mężczyźni się tu nie pokazują. Potrzebne im są oddzielne grupy wsparcia, wolne od osądzania, z jasnymi kanałami komunikacji*”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)



POSTRZEGANIE BEZPIECZEŃSTWA I ZAGROZEŃ W ZALEŻNOŚCI OD PŁCI

Dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni częściej podkreślali względny komfort środowiska, w którym przebywają, wskazując na mniejsze obawy o swoje bezpieczeństwo fizyczne. „*W Polsce poruszanie się po mieście jest znacznie bardziej komfortowe niż w Ukrainie, co jest oczywiste*” – zauważył 26-letni mężczyzna. Z kolei młode kobiety wyrażały więcej obaw związanych z przemieszczaniem się i bezpieczeństwem. Ograniczenia związane z bezpieczeństwem i mobilnością były dla nich stałym powodem do niepokoju, co wskazuje na to, że bezpieczeństwo jest postrzegane w kontekście płci. „*Zawsze udostępniam swoją geolokalizację, gdy idę na rozmowę o pracę, tak na wszelki wypadek*” – powiedziała 24-letnia kobieta.

Ponadto usługodawcy podkreślali **zwiększoną podatność dzieci i młodzieży na zagrożenia w miejscach zbiorowego zakwaterowania**. W miejscach tych często nie było standardów

ochrony, przez co dzieci były narażone na większe ryzyko przemocy i zaniedbania. „*Dzieci w miejscach zbiorowego zakwaterowania doświadczają przemocy ze strony rówieśników lub rodziców, ale nikt tego nie zgłasza*”. (przedstawiciel INGO). Mimo iż problem ten dotyczy wszystkich dzieci, dorastający chłopcy mogą być szczególnie narażeni na przemoc, która nie jest zgłaszana – wynika to z istniejących norm dotyczących ról płciowych, które zniechęcają chłopców do zgłaszania takich przypadków.

2.3.4 Edukacja i zatrudnienie

Przesiedlenie do innego kraju poważnie **zaburzyło trajektorie edukacyjne** ukraińskich nastolatków i młodych dorosłych, stwarzając nowe trudności, np. bariery językowe, różnice systemowe czy nękanie. Niektórym uczniom udało się przystosować do sytuacji dzięki wsparciu nauczycieli i rówieśników, natomiast inni zostali wykluczeni lub doznali rozczarowania. Powszechnie było doświadczenie zastraszania i odrzucenia. Przypadki agresji fizycznej, obraźliwe uwagi i ogólny brak empatii zarówno ze strony nauczycieli, jak i uczniów, stworzyły atmosferę wyobcowania. „*Dyrektor szkoły zapytał nawet mojego syna, dlaczego nie jest na wojnie. Był traktowany jak uciekinier i zdrajca*”. (rodzic)

Poczucie odrzucenia powodowało **wysoki poziom stresu, niską samoocenę** i zwiększone ryzyko porzucenia nauki w szkole. Niektórzy uczniowie całkowicie odeszli ze szkoły z powodu zastraszania i przytłaczającej presji, aby dostosować się do nieznanego im systemu. „*Istnieje wiele przypadków znęcania się nad dziećmi, szczególnie w ciągu ostatnich sześciu miesięcy. Nie chcą nawiązywać nowych znajomości. Wiele z nich odchodzi ze szkoły*”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

W przypadku tych, którzy wytrwali, proces adaptacji nie zawsze przebiegał gładko. Brak dostosowanego do potrzeb wsparcia edukacyjnego w połączeniu z **koniecznością pogodzenia kilku systemów szkolnych** sprawiał, że uczniowie czuli się zaniedbani i zdemotywowani. „*Jakość nauczania na odległość jest okropna. Czuję, jakbym niczego się nie nauczył przez te dwa lata*”. (19-letni uczeń)

Nauczyciele i doradcy szkolni, którzy dostrzegali **wpływ traumatycznych doświadczeń na funkcje poznawcze**,

podkreślali istotną rolę osiągnięcia stabilności emocjonalnej, zanim uczniowie podejmą sformalizowaną naukę. „*Pod wpływem stresu słabną zdolności poznawcze. Niezbędne jest stworzenie środowiska, w którym uczestnicy mogą odzyskać stabilność emocjonalną, a dopiero potem skupić się na nauce*”. (doradca szkolny). Podstawową strategią zmierzającą do poprawy wyników nauki szkolnej stało się **włączanie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego do działalności placówek edukacyjnych**.

Do przestrzeni edukacyjnej przeniknęło również dewaluowanie ukraińskich kwalifikacji i doświadczenia zawodowego, co **wpływało na samoocenę uczniów i poczucie celu**. Obserwując problemy swoich rodziców ze znalezieniem pracy odpowiadającej ich kwalifikacjom, niektórzy młodzi ludzie kwestionowali wartość swojego wykształcenia. „*Po co się uczyć, jeśli później nie zostaniemy uznani jako specjaliści?*” (dostawca usług)

To systemowe dewaluowanie wykształcenia zniechęcało osoby badane do budowania długoterminowych aspiracji i wzmacniało ich poczucie rozczarowania. W przypadku niektórych nastolatków **doświadczenia te miały ogromny wpływ na potrzebę poczucia się kompetentnym i docenionym**, zwłaszcza w zetknięciu ze stereotypami, które dyskredytowały ich potencjał. Niektóre polskie dzieci oferowały pomoc, ale szersze środowisko często nie wspomagało budowania poczucia przynależności i docenienia. „*Polscy koledzy z klasy czasami pomagali mi w odrabianiu lekcji, ale i tak pozostawało poczucie, że się jest kimś drugiej kategorii*”. (rodzic)

Wojna i przesiedlenia zmusiły wielu młodych ludzi do zrewidowania planów i celów zawodowych. Niektórzy rezygnowali ze swoich pierwotnych aspiracji z powodu bariery językowej, natomiast inni znaleźli nieoczekiwane możliwości pozwalające im odkrywać nowe ścieżki. Jeszcze inni utknęli w martwym punkcie, z trudem starając się znaleźć jakiś kierunek, nie mając jasno określonych możliwości.

Trudności w sferze edukacji i zatrudnienia zaobserwowano w całym ekosystemie – od lokalnych organizacji pozarządowych i nauczycieli aż po interesariuszy z kręgu INGO. Nękanie, wykluczanie oraz luki systemowe to czynniki, które wskazują na pilną potrzebę prowadzenia lepszej polityki integracyjnej,

wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i zaoferowania poradnictwa zawodowego dostosowanego do potrzeb młodych ludzi, których sytuacja zmusiła do zamieszkania w innym kraju.

Nauczyciele i doradcy szkolni podkreślali znaczenie edukacji włączającej i rolę rówieśników, którzy mogą pomagać ukraińskim uczniom w integracji. Pracownicy lokalnych organizacji pozarządowych zauważyli nasilenie przemocy rówieśniczej i brak motywacji wśród chłopców. Nastolatki oraz młodzi dorośli stoją w obliczu dodatkowej presji związanej z oczekiwaniami kulturowymi dotyczącymi pracy i wkładu finansowego, co czasami prowadzi do sytuacji, że przedkładają pracę nad edukację, stawiając na szali swój rozwój osobisty i zawodowy w dłuższym okresie. „*Nastolatki od wieku 16 lat już starają się zarabiać na utrzymanie swojej rodziny*” – zauważył przedstawiciel lokalnej organizacji pozarządowej.

Pomimo tych trudności **cechą charakterystyczną wielu młodych ludzi pozostaje odporność**. Niektórzy znaleźli siłę w tym, że dostosowali się do nowych kontekstów kulturowych, natomiast inni wykorzystali międzynarodowe możliwości edukacyjne, aby wytyczyć nowe ścieżki w swoim życiu.

2.3.5 Skuteczność interwencji MHPSS i luki systemowe



PODEJŚCIA TERAPEUTYCZNE I WSPARCIE SPOŁECZNOŚCIOWE

Specjaliści świadczący usługi w zakresie zdrowia psychicznego, którzy uczestniczyli w jakościowej części omawianego badania, podzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z wykorzystaniem szeregu metodologii i formatów terapeutycznych, w tym takich jak **CBT, terapia schematów, uważność (mindfulness), arteterapia, terapia ruchem oraz Problem Management Plus (PM+)**, zarówno w kontaktach indywidualnych, jak i w terapii rodzinnej. Metodologie te były dla nich punktem wyjścia do pracy z przesiedlonymi chłopcami i mężczyznami, z **naciskiem na praktyczne, ustrukturyzowane interwencje oraz budowanie autonomii i odporności u klientów**. Specjaliści podkreślali znaczenie zaangażowania rodziny i stymulowania klientów

do **przechodzenia od bycia odbiorcą pomocy** do stania się dawcą pomocy, co pozwalało budować poczucie sprawczości i własnej skuteczności oraz dobrostan w długim okresie.

Dostawcy usług podkreślali skuteczność PM+ i praktycznych interwencji opartych na działaniu, szczególnie w przypadku mężczyzn. Powszechnie uważano, że PM+ jest skutecznym podejściem ze względu na ustrukturyzowany charakter i nacisk na rozwiązywanie problemów, wyznaczanie celów i praktyczne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami. „PM+ działa, bo jest praktyczne. Mężczyźni wolą coś ustrukturyzowanego, co daje im konkretne kroki do zrealizowania”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

Pozytywnie wyrażano się również o inicjatywach bazujących na społecznościach lokalnych, w których koncentrowano się na **poczuciu autonomii i celu**. W programach tych zachęcano uczestników do tworzenia, budowania i wzajemnego uczenia się, co sprzyjało zarówno zdrowieniu, jak i integracji społecznej. Arteterapia, obróbka drewna i programy sportowe zapewniały niezbędne ujęcie dla emocji oraz możliwości nawiązywania kontaktów społecznych. „W jednym z programów uczestnicy tworzyli przedmioty, które mogli sprzedać. Dało im to poczucie godności i sprawiło, że poczuli się częścią społeczeństwa”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

Doradztwo rodzinne okazało się szczególnie skuteczne, ponieważ zaangażowanie rodziców i rodzeństwa często przyczyniało się do lepszych wyników działań w przypadku chłopców i młodych mężczyzn. Niektórzy usługodawcy zauważali, że gdy w zajęciach uczestniczyła cała rodzina, proces terapeutyczny był skuteczniejszy i trwalszy. Skuteczna okazała się również terapia oparta na uważności i ruchu, szczególnie w przypadku młodszych nastolatków. Zajęcia ruchowe dały chłopcom możliwość rozładowania napięcia i wyrażenia emocji w mniej stygmatyzującym środowisku. „(U chłopców) zajęcia takie jak sport i terapia ruchowa sprawdzają się lepiej niż podejścia oparte na arteterapii. Są mniej onieśmiałające i pomagają w rozładowaniu napięcia”. (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)



TRUDNOŚCI ZWIĄZANE Z WDRAŻANIEM

Pomimo sukcesu związanego ze stosowaniem wielu podejść terapeutycznych, na drodze do ich realizacji pojawił się szereg wyzwań. Jednym z powtarzających się wątków była **trudność w dotarciu do chłopców i młodych mężczyzn**. Innym istotnym wyzwaniem był **brak męskich moderatorów (facylitatorów)** i wzorców osobowych, co zmniejszało gotowość chłopców do angażowania się w zajęcia. Dostawcy usług zauważyli, że uczestnicy płci męskiej reagowali lepiej, gdy w roli wzorców osobowych pojawiali się mężczyźni, którzy byli w stanie wykazać się wrażliwością i wyrażać własne uczucia.

“

Bardzo ważne było dla nich, żeby mieć prowadzącego płci męskiej, który mógłby pokazać, że można być sfrustrowanym, pokazywać emocje lub po prostu wyluzować.

”

dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego

Na świadczenie usług wpływały również ograniczone zasoby. W mniejszych miastach brak psychiatrów i zespołów multidyscyplinarnych powodował, że zakres dostępnego wsparcia był ograniczony. Część usługodawców wyrażała **frustrację w związku z krótkoterminowym charakterem finansowania**, co ograniczało im możliwość tworzenia długoterminowych programów. „Finansowanie znacznie się zmniejszyło, ale wojna trwa, a ludzie nadal potrzebują pomocy”. (przedstawiciel lokalnej organizacji pozarządowej)

Ujawniono także pewne luki w świadczeniu usług z zakresu MHPSS, dzięki czemu zwrócono uwagę na obszary wymagające poprawy. Przede wszystkim wskazano na dużą potrzebę profilaktyki w zakresie zdrowia psychicznego, z **naciskiem na budowanie odporności, bez czekania na pojawienie się kryzysu**. „Zdrowie psychiczne powinno być częścią codziennego życia, a nie tylko ostatnią deską ratunku”. (przedstawiciel lokalnej organizacji pozarządowej)

Kolejną istotną luką był brak podejścia multidyscyplinarnego, łączącego wsparcie fizyczne, psychologiczne i społeczne. Dostawcy usług wzywali do ściślejszej współpracy z psychiatrami, aby osoby o złożonych potrzebach mogły otrzymać kompleksową opiekę. Podkreślali oni również znaczenie **możliwości wyboru i poczucia sprawczości w przypadku chłopców**, wskazując, że powinni oni mieć prawo wyboru psychologa lub doradcy.

Poniżej zamieszczono wykres słupkowy przedstawiający główne bariery, z jakimi stykają się organizacje w procesie świadczenia usług w zakresie zdrowia psychicznego na rzecz chłopców i mężczyzn, według odpowiedzi udzielonych w ankiecie. Kluczowe wyzwania to: **brak środków finansowych (45%), normy kulturowe (45%) oraz trudności w zachęcaniu dorastających chłopców i mężczyzn do udziału (41%)**.



WSPÓŁPRACA W RAMACH EKOSYSTEMU

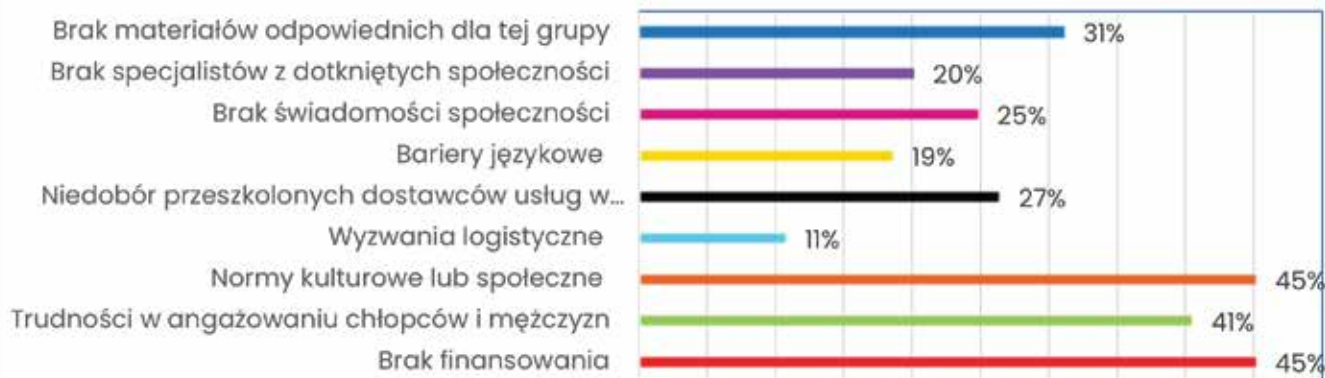
Współpraca między organizacjami pozarządowymi, szkołami i organizacjami społecznymi była postrzegana jako element k

luczowy, ale nierówny i często słabo rozwinięty.

Skuteczne programy bazowały na włączaniu działań za zakresu MHPSS w działalność szkół, bibliotek i ośrodków społecznych, dzięki czemu uczestnicy mogli angażować się bez dodatkowego obciążenia związanego z poszukiwaniem usług na zewnątrz. Wielu organizatorów wskazywało jednak na nieustanne wyzwanie, jakim był brak formalnej koordynacji działań między organizacjami i instytucjami rządowymi. W niektórych przypadkach dobrze sprawdzały się nieformalne partnerstwa, ale często ich funkcjonowanie zależało od wysiłków poszczególnych osób, a nie od wsparcia systemowego.

Ponadto **możliwości działania wielu organizacji zmniejszyły się wskutek cięć w finansowaniu** i ograniczonych zasobów, zmuszając je do przedkładania pilnych potrzeb nad planowanie w długim okresie. Dostawcy poszukiwali zwiększenia zakresu współpracy międzysektorowej i partycypacyjnego projektowania programów, żeby interwencje zaspokajały rzeczywiste potrzeby chłopców i młodych mężczyzn. „Musimy współtworzyć interwencje wspólne z młodzieżą. Dać im głos, a wtedy będzie większe zaangażowanie i lepsze wyniki”. (przedstawiciel INGO)

Jakie główne bariery napotyka Pana(i) organizacja w świadczeniu usług w zakresie zdrowia psychicznego i usług psychospołecznych dla chłopców i mężczyzn? (n=64)



2.3.6 Doświadczenia grup mniejszościowych i aspekty intersekcyjne



MNIEJSZOŚCI ETNICZNE, MŁODZIEŻ LGBTQIA+ I MŁODZI MĘŻCZYŹNI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI – BARIERY INTERSEKCYJNE

W przypadku mniejszości etnicznych, np. młodzieży romskiej, integracja okazała się szczególnie trudna ze względu na systemową dyskryminację. Niektórzy uchodźcy romscy byli odrzucani w miejscach zbiorowego zakwaterowania, a tym samym narażeni na ryzyko bezdomności. Dostawcy usług zauważyli, że w takich miejscach często nie było odpowiednich standardów ochrony, przez co dzieci i młodzież były narażone na przemoc i zaniedbanie. *„Część romskich uchodźców z Ukrainy, zwłaszcza dzieci i młodzież, jest w szczególnie trudnej sytuacji. Większość noclegowni nie chce przyjmować społeczności romskich, więc są zmuszone do odejścia, narażając się na ryzyko bezdomności”.* (przedstawiciel INGO)

Usługodawcy podkreślali ponadto potrzebę wprowadzenia interwencji dostosowanych do języka i kultury romskich chłopców. Niektórzy młodzi Romowie nie znali języka ukraińskiego, w związku z tym pojawiła się konieczność stosowania materiałów w języku romskim lub węgierskim. W przypadku chłopców o niższym poziomie umiejętności czytania i pisania praktycznym rozwiązaniem, okazywały się materiały audio, które sprzyjały budowaniu ich zaangażowania.

W przypadku dzieci z niepełnosprawnościami bariery okazały się podobne, zwłaszcza na obszarach wiejskich, gdzie dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego był bardzo utrudniony. Rodziny z mniejszymi zasobami finansowymi często mieszkają w odizolowanych miejscach, gdzie prawie nie było systemów wsparcia. Z tego względu dzieci z niepełnosprawnościami nie miały odpowiedniego wsparcia edukacyjnego i psychologicznego. *„Na obszarach wiejskich dostęp do usług MHPSS jest znacznie gorszy niż w miastach. Mieszkające tam rodziny otrzymują mniejsze wsparcie ze strony szkół i organizacji pozarządowych, a to jeszcze bardziej utrudnia proces integracji”.* (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

W przypadku młodzieży LGBTQIA+

przesiedlenie do innego kraju zwiększyło podatność na zagrożenia. Stres związany z wojną i przymusową migracją potęgował wyzwania, z którymi już wcześniej się borykali, m.in. strach przed napiętnowaniem, odrzuceniem i izolacją. Dostawcy usług opisywali, że osoby LGBTQIA+ często miały trudności ze znalezieniem bezpiecznych przestrzeni do wyrażania siebie lub z dostępem do odpowiedniego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. *„Osobom LGBTQIA+ trudno jest znaleźć zrozumienie nawet w stabilnych okolicznościach. Podczas wojny stres ogromnie wzrasta, a osoby te doświadczają nieproporcjonalnie dużego cierpienia”.* (dostawca usług w zakresie zdrowia psychicznego)

Rodzice również wskazywali na ważne znaczenie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla swoich dzieci, które zmagają się z trudnościami odkrywania własnej tożsamości. Jeden z rodziców mówił o tym, jak zachęcał córkę do szukania porady, kiedy zaczęła spotykać się z inną dziewczyną, co uwypukla ważną rolę specjalistów ds. zdrowia psychicznego w tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do eksploracji i samoakceptacji.

2.3.7 Wizje przyszłości

Wywiady i dyskusje w grupach fokusowych ujawniły zróżnicowane aspiracje chłopców i młodych mężczyzn na przyszłość. Wielu z nich mówiło o niepewności związanej z trwającą eskalacją wojny, natomiast inni trzymali się nadziei na stabilność i samorealizację. Mimo iż marzenia i wizje poszczególnych osób różniły się od siebie, **wspólnym wątkiem była potrzeba istnienia wspierających środowisk – opartych na praktycznych zasobach, dobrostanie emocjonalnym i integracji ze społecznością.**

Dla wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn najważniejsze było pragnienie stabilności i „normalnego życia”. Niektórzy marzyli o powrocie do Ukrainy, natomiast inni widzieli potencjał w odbudowie swojego życia za granicą. Nadrzędnym tematem była nadzieja na stabilną, spokojną przyszłość, w której mogliby realizować się poprzez karierę zawodową, edukację i rozwój osobisty.

Ze względu na niepewność związaną z przesiedleniem do innego kraju wiele osób nie było w stanie budować długofalowych planów. Jak wyjaśnił jeden z młodych mężczyzn: *„Wszystko zależy od warunków i tego, kiedy*

wojna się skończy. Oczywiście każdy chciałby wrócić do domu, ale nikt nie wie, co będzie się jutro”. (26-letni młody mężczyzna)

Inni z kolei podkreślali znaczenie tworzenia przestrzeni, w których młodzi ludzie mogliby nawiązywać kontakty i wspierać się nawzajem poprzez wspólne doświadczenia, co wskazuje na dużą wartość spotkań towarzyskich i działań na rzecz budowania społeczności.

2.4 MOŁDAWIA

2.4.1 Potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu

Analiza danych jakościowych ujawniła kilka kluczowych czynników stresogennych wpływających na dorastających chłopców i młodych mężczyzn w Mołdawii. Należą do nich: zakłócenia codziennego życia spowodowane wymuszoną migracją, niestabilnością polityczną zarówno w Ukrainie, jak też w Mołdawii, obawy o bezpieczeństwo społeczności lokalnej i brak bezpieczeństwa finansowego.

Przedwczesna dojrzałość: Jednym z najbardziej znaczących skutków przeniesienia się do Mołdawii było przyspieszone wejście w dorosłość u wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn. Opuszczali Ukrainę jako dzieci, natomiast teraz biorą na siebie dorosłe obowiązki w obcym kraju. Wielu z nich ma **silne poczucie, że muszą wspierać swoje matki i młodsze rodzeństwo – często mówią o swoich matkach z wielkim podziwem i szacunkiem**. Zdają sobie sprawę z emocjonalnych i fizycznych skutków przesiedlenia na matki, które postrzegają jako trzon rodziny, i czują osobisty obowiązek zapewnienia im ochrony i pomocy.

“

Kiedy byliśmy w Ukrainie, żyłem jak dziecko, bez zmartwień, nie myśląc o tym, co się dzieje. Teraz czuję, że muszę być dojrzały, mam wiele obowiązków, muszę pomagać rodzinie, mamie, młodszemu rodzeństwu.

”

17-letni nastolatek

„Było mi trochę ciężko, kiedy przyjechałem do Mołdawii, nie wiedziałem, jak długo tu zostaniemy. Teraz przyzwyczałem się do nowego życia, ale nadal mam poczucie, że straciłem dzieciństwo”. (16-letni nastolatek)

Specjaliści świadczący usługi w zakresie zdrowia psychicznego zauważyli, że dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni z Ukrainy często wydają się bardziej odpowiedzialni niż ich mołdawscy rówieśnicy ze względu na wczesne zetknięcie się z koniecznością podjęcia się dorosłych obowiązków. Odpowiedzialność ta wiąże się również z wyzwaniami – często są oni bardziej powściągliwi, mniej chętni do proszenia o pomoc i niechętni do rozmowy o swoich emocjach.

Wymuszona migracja do Mołdawii w sposób znaczący **zmieniła życie codzienne** wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn i przyniosła im nasilenie niepokoju emocjonalnego. Respondenci opisywali, że doznają nasilonych emocji, w tym ciągłego niepokoju, dyskomfortu psychicznego i strachu. *„Emocje i uczucia, które miałem w Ukrainie, są teraz trzy razy silniejsze. Martwię się o wszystko bardziej niż wcześniej”. (17-letni nastolatek)*

Kluczowym wyzwaniem dla wielu z nich był uderzający kontrast między wcześniejszym miejskim stylem życia w Ukrainie a obecnymi warunkami życia w Mołdawii. Wielu młodych ludzi, którzy mieszkali w dużych ukraińskich miastach, teraz mieszka w małych miasteczkach lub ośrodkach dla uchodźców i ma ograniczone możliwości angażowania się w aktywność towarzyską, rekreacyjną i sportową. Część uczestników wyrażało **frustrację z powodu braku możliwości spędzania wolnego czasu, które znali z wcześniejszego życia**. Zauważali oni, że nawet jeśli takie zajęcia istnieją, warunki nie odpowiadają temu, co mieli w domu. Brak takich możliwości dodatkowo wzmacnia poczucie izolacji i trudności w przystosowaniu się do nowego środowiska.

Część nastoletnich chłopców i młodych mężczyzn biorących udział w badaniu wspominała niepokojące chwile, kiedy po raz pierwszy usłyszeli wokół siebie bombardowania i ostrzał, podkreślając **utrzymujące się poczucie niepewności**, którego doświadczyli przed wyjazdem do Mołdawii. *„Przez dwa i pół roku żyłem w strachu, że zabije mnie bomba lub pocisk, ale trwałem przy rodzinie. W*

*pewnym momencie musieliśmy wyjechać bez
mojego ojca, bez zabezpieczenia finansowego”.
(16-letni nastolatek)*

Dla wielu respondentów poważnym wyzwaniem pozostaje stres psychiczny. Niektórzy wskazywali **utrzymujący się strach i wyczerpanie emocjonalne**, z kolei inni sami rozpoznawali objawy związane ze stresem pourazowym. Powszechnie wskazywane było uczucie izolacji, zarówno w reakcji na traumę, jak też jako czynnik nasilający stres psychiczny. Niektórzy młodzi ludzie przyznają się do przeżywanych trudności i wyrażają chęć rozmowy o nich, natomiast inni wolą milczeć i próbują radzić sobie z emocjami na własną rękę.



MECHANIZMY RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI: ADAPTACYJNE VS NIEADAPTACYJNE

Zarówno specjaliści ds. zdrowia psychicznego, jak i młodzi ludzie podkreślali rolę **sztuki i przedsięwzięć kulturalnych** w utrzymywaniu więzi z krajem ojczystym, przy czym elementy te jednocześnie służą jako pomost w integracji ze społecznością przyjmującą. Uczestniczenie w znanych praktykach kulturowych zapewniało im komfort i poczucie przynależności, łagodząc emocjonalne napięcie związane z przymusową migracją.



14-letni Nikita rysuje na koszulce serce z flagą Ukrainy. © George Calin, Plan International

Kluczowym mechanizmem radzenia sobie z trudnościami okazał się również sport, który oferuje zarówno korzyści fizyczne, jak i psychiczne. Wielu nastolatków i młodych mężczyzn z Ukrainy wyrażało silne pragnienie uczestnictwa w zajęciach takich jak koszykówka, siatkówka, sztuki walki, pływanie i piłka nożna. W przypadku wielu z nich **sport** zapewnia ujęcie emocji, ale też jest ważnym elementem codziennej aktywności. Respondenci często zwracali jednak uwagę na brak dostępnych programów i obiektów sportowych, co ogranicza możliwości pełnego zaangażowania się w te zajęcia w Mołdawii.

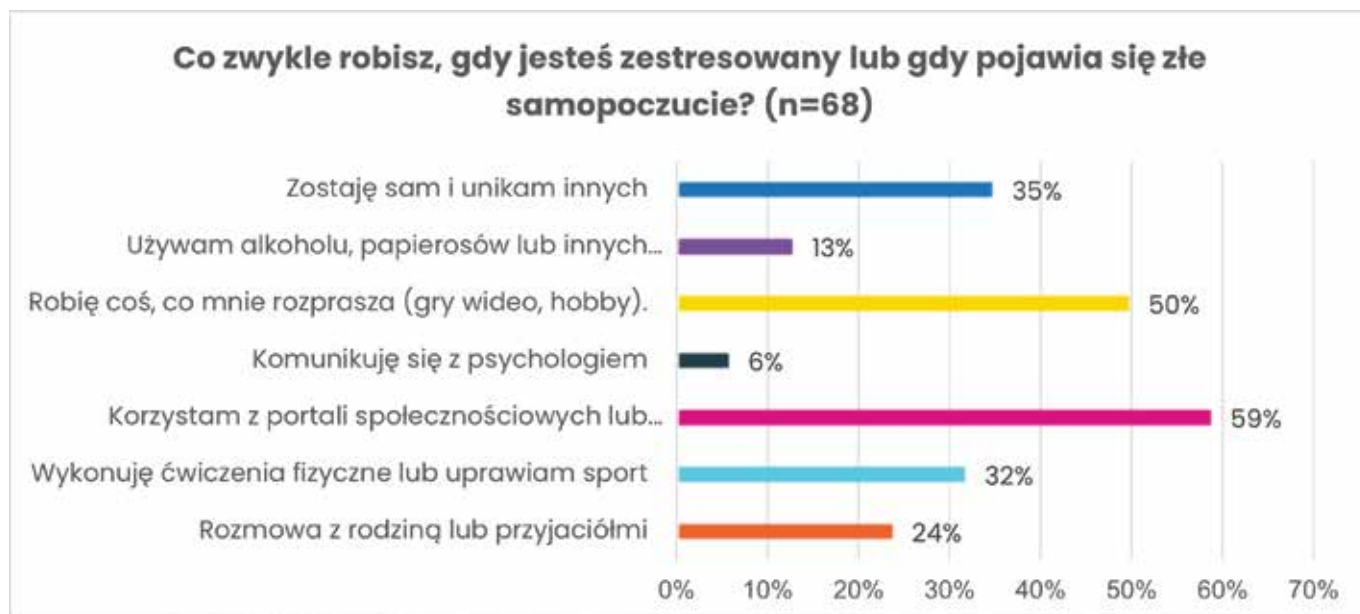
Niektórzy nastolatki i młodzi ludzie w grupach fokusowych mówili, że widzą, jak ich rówieśnicy spożywają **alkohol lub spędzają nadmiernie dużo czasu w Internecie**, często na platformach cyfrowych. Dostawcy usług odnotowali również nasilenie ryzykownych zachowań, w tym takich jak zażywanie substancji psychoaktywnych, palenie tytoniu i nadużywanie mediów społecznościowych, przy czym obserwacje te dotyczyły zarówno nastolatków, jak i młodych dorosłych. Niektórzy młodzi ludzie być może nie uznają tych zachowań za problematyczne, natomiast specjaliści podkreślali potrzebę udzielania ukierunkowanego wsparcia. Jeden z psychologów podkreślał wyzwania stojące przed rodzicami w rozwiązywaniu tych kwestii i

zauważył, że wielu z nich zmagają się z własnym stresem psychicznym, co utrudnia skuteczną interwencję. „*Problemem wśród chłopców jest palenie. Rodzice nie mogą powstrzymać tego zachowania, ponieważ sami są obciążeni psychicznie i nie są w stanie poradzić sobie z takimi wyzwaniami*”. (pracownik opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego)

Poniższy wykres ilustruje odpowiedzi udzielone w naszej ankiecie przez dorastających chłopców i młodych mężczyzn na pytanie o to, co zwykle robią, gdy są zestresowani lub mają złe samopoczucie. Najczęstsze mechanizmy radzenia sobie z takimi sytuacjami to:

korzystanie z **sieci społecznościowych lub granie w gry online (59%)**, **szukanie ucieczki dzięki hobby lub grom wideo (50%)** oraz **ćwiczenia fizyczne (32%)**.

Niektóre dzieci i młodzież z Ukrainy z **trudem radziły sobie z własnymi emocjami na początku wojny**, przejawiając zachowania takie jak wybuchy złości lub wycofanie z kontaktów społecznych. Reakcje te były wywołane ich frustracją i niechęcią do przebywania w Mołdawii, w połączeniu z niezdolnością do przepracowania wpływu wojny na ich życie. Specjaliści potwierdzili, że reakcje te wynikają z trudności w radzeniu sobie z gniewem i frustracją w sposób adaptacyjny.



2.4.2 Dynamika społeczna i systemy wsparcia



INTEGRACJA W KRAJU PRZYJMUJĄCYM

Izolacja: Wielu uczestników grup fokusowych przyznawało, że początkowo unikali kontaktów towarzyskich z lokalną społecznością, ponieważ byli przekonani, że ich pobyt w Mołdawii jest tymczasowy. Szukali natomiast **schronienia w przestrzeniach internetowych**, często wskutek poczucia winy i bezradności, ponieważ nie mogli wspierać swojego kraju lub rodziny. Fizyczna izolacja od społeczności przyjmującej nie zawsze jednak oznaczała całkowite wycofanie z kontaktów społecznych, ponieważ niektórzy **młodzi ludzie utrzymywali wirtualne kontakty ze znajomymi i rodziną** w Ukrainie.

Część uczestników mówiła o poczuciu izolacji od swoich rodzin i społeczności, ponieważ nie mogli wrócić do Ukrainy ani zobaczyć swoich krewnych od ponad dwóch lat. Ponadto ze względu na niepewność co do własnego statusu prawnego w Mołdawii niektórzy mężczyźni niechętnie wychodzili z domu. Dostawcy usług w Mołdawii zauważyli, że zachęcanie dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy do kontaktów – szczególnie do korzystania z usług w zakresie zdrowia psychicznego – było dla nich jednym z najtrudniejszych zadań. Co więcej, niektóre matki są zdania, że integracja ze społeczeństwem w Mołdawii nie jest odpowiednią strategią, ponieważ obawiają się, że wojna może się rozszerzyć na ten kraj – obawy te były również wskazywane przez niektórych młodych ludzi.

Wykorzenienie: Wielu młodych ludzi ma głębokie poczucie straty i żywi przekonanie, że zostawili za sobą wszystko, co kiedyś mieli w Ukrainie, a jednocześnie mają problemy z integracją w Mołdawii. Uświadomienie sobie, że zaszła w ich życiu **rozłąka z krajem ojczystym i nie wiadomo, kiedy będą mogli wrócić**, wywarło znaczący wpływ na ich samopoczucie psychiczne. „*Nie jestem już Ukraińcem, ani Mołdavianinem; nie wiem, jaką przyszłość mam tutaj czy też ani tam; moje szczęście polega na tym, że znam angielski i mogę pojechać wszędzie*”. (20-letni student)

Poczucie braku bezpieczeństwa w lokalnej społeczności: Większość respondentów stwierdziła, że czuje się znacznie bezpieczniej

w Mołdawii w porównaniu z zagrożeniami, na jakie byli narażeni w Ukrainie. Przyzwyczajenie się do nowego poziomu poczucia bezpieczeństwa wymagało jednak czasu.

“

Kiedy przyjechałem do Mołdawii, dwa tygodnie zajęło mi przyzwyczajenie się do spania w nocy bez budzenia się przy najmniejszym dźwięku i bez strachu przed syrenami.

”

16-letni nastolatek

„Czuję się tu jak w raju. W Ukrainie kilka razy przeżyłem ataki rakietowe. Ostatnim razem byłem na dworcu kolejowym, kiedy uderzył pocisk, zabijając wiele osób znajdujących się w pobliżu”. (16-letni nastolatek)

Kontakt z przemocą lub agresją w kraju przyjmującym: Niektórzy dorastający chłopcy w trakcie grup fokusowych wskazywali, że mieli **konflikty z mieszkańcami Mołdawii**, choć incydenty te udawało się załagodzić bez większych komplikacji. Wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn wyrażało obawy, że bardziej narażone na przemoc mogą być dziewczęta, w związku z czym niektórzy odczuwali większą odpowiedzialność za chronienie dziewcząt w obcym kraju. Większość respondentów stwierdziła jednak, że czuje się w Mołdawii bezpiecznie – zarówno w przestrzeni publicznej, jak też w szkole i nie wspominali o żadnych przypadkach przemocy. Opisywali natomiast, że mogą swobodnie chodzić pieszo, robić zakupy i bez obaw uczestniczyć w różnych zajęciach.

Wielu uczestników mówiło o tym, że nawiązali **nowe przyjaźnie**, głównie z innymi ukraińskimi uchodźcami, choć niektórzy zbudowali także relacje z mołdawskimi rówieśnikami. Kluczowym czynnikiem ułatwiającym integrację społeczną okazały się podobieństwa językowe i kulturowe między Mołdawią a Ukrainą, które ułatwiają komunikację wielu młodym ludziom w sytuacji wymuszonej migracji.

Większość respondentów wspominała, że zostali ciepło przyjęci w Mołdawii i wyrażała wdzięczność za empatię, wsparcie i poczucie wspólnoty, z jakim się spotkali, a którego się nie

spodziewali. Niektórzy młodzi ludzie czuli się bardziej komfortowo w Mołdawii niż w innych krajach przyjmujących, ponieważ mogli załatwiać codzienne sprawy bez konieczności nauki języka obcego. Wielu z nich wspominało również o poczuciu bezpieczeństwa podczas spacerów w miejscach publicznym lub korzystania z transportu publicznego.

Istotną rolę w procesie integracji odgrywają rodziny goszczące uchodźców oraz członkowie społeczności lokalnej. Niektórzy dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni zauważyli, że budowanie bliskich relacji osobistych, w tym romantycznych, może również zwiększać poczucie przynależności do kraju przyjmującego. Usługodawcy i rodzice podkreślali, że młodsze dzieci zwykle łatwiej się przystosowują do nowych warunków niż nastolatki, które muszą radzić sobie z dodatkowymi trudnościami w kontekście zmian emocjonalnych i fizycznych, relacji rówieśniczych i dynamiki stosunków rodzinnych. Znaczna liczba uchodźców płci męskiej wyraziła silne pragnienie angażowania się w różne działania w kraju przyjmującym. Specjaliści ds. zdrowia psychicznego zaobserwowali, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety szukali możliwości zrobienia czegoś pożytecznego, ponieważ poczucie przydatności odgrywa kluczową rolę, sprzyjając procesowi integracji i zachęcając przybyszów do podejmowania zatrudnienia.



WIĘZI Z BLISKIMI

Więzi rodzinne

Większość respondentów stwierdziła, że utrzymuje regularny kontakt z rodzinami w Ukrainie. W przypadku osób, których ojcowie pozostali w kraju, niemożność ponownego spotkania pozostaje źródłem niepokoju, ponieważ nie mają możliwości powrotu do Ukrainy. Uchodźcy odczuwają znaczącą presję społeczną, zarówno ze strony własnych rodzin, jak i społeczności przyjmującej. Niektórzy Mołdawianie wyrażają przekonanie, że ukraińska młodzież, w szczególności młodzi mężczyźni, powinni pozostać w Ukrainie i bronić swojego kraju. Wielu respondentów jest zdania, że ukraińscy chłopcy wzięli na siebie więcej zadań niż ich mołdawscy rówieśnicy, ponieważ wojna zmusiła tych pierwszych do bycia podporą dla matek i rodzeństwa.

Dla dzieci pochodzących z rodzin, w których doszło do rozpadu jeszcze przed wojną, utrzymywanie więzi z jednym z rodziców stało się jeszcze trudniejsze – takie zdanie wyraziła część dorastających chłopców. Z drugiej strony w przypadku innych osób wojna przyczyniła się do wzmocnienia więzi rodzinnych. Z podobnymi wyzwaniami borykają się jednak dzieci z rodzin, w których nie doszło do rozvodu, a ojcowie pozostali w Ukrainie – fakt ten dodatkowo potęguje napięcie emocjonalne i poczucie rozłąki z rodziną.

Specjaliści zauważyli również, że w przypadku niektórych uchodźców rozdzielenie członków rodziny wywarło pozytywny wpływ na ich samopoczucie psychiczne. Kobiety, które uciekły przed przemocowymi partnerami, zyskały możliwość, aby rozpocząć nowe życie wolne od przemocy, a to z kolei również przełożyło się w pozytywny sposób na emocjonalne samopoczucie ich synów i córek.

Relacje romantyczne

Nastolatki i młodzi ludzie rozmawiają o swoim życiu intymnym głównie z przyjaciółmi, ponieważ jest to nadal temat tabu, którego nie omawiają otwarcie z rodzicami ani innymi dorosłymi. **Chłopcy biorący udział w badaniu zauważyli, że komunikacja z dziewczętami bywa trudna**, ponieważ postrzegają je jako bardziej niezależne i pewne siebie – ta obserwacja, którą podkreślili, nie odnosiła się wyłącznie do kontekstu przesiedlenia, lecz raczej wskazuje na dynamikę wzajemnych relacji, która istniała również w Ukrainie.

Większość dorastających chłopców i dziewcząt biorących udział w badaniu stwierdziła, że **romantyczne relacje nie są dla nich obecnie priorytetem**. Uważają jednak, że wymuszona migracja do innego kraju wprowadziła kolejny czynnik komplikujący tworzenie związków, ponieważ panuje przekonanie, że dziewczęta są wykazują większą odpowiedzialność we wszystkich aspektach życia, co utrudnia wzajemne interakcje.

Kontakt ze znajomymi, kolegami z klasy i sąsiadami w Ukrainie

Wielu młodych ludzi, którzy wyjechali z Ukrainy, straciło kontakt z dawnymi sąsiadami, kolegami z klasy i znajomymi, co spowodowało emocjonalne skutki w ich życiu. Wielu z nich udało się jednak nawiązać nowe przyjaźnie w Mołdawii. „*Nie utrzymywałem kontaktu ze znajomymi, kolegami z klasy ani sąsiadami, bo*

albo sami się przeprowadzili do innych krajów, albo zostali w Ukrainie i mają inne zmartwienia”. (16-letni nastolatek)

Niektórzy nastolatki nadal utrzymują kontakt z przyjaciółmi w Ukrainie, komunikując się z nimi przez Internet, ale w większości przypadków kontakty towarzyskie przeniosły się do Mołdawii. Osoby uczęszczające do szkół internetowych w Ukrainie nadal wirtualnie spotykają się z kolegami z klasy, natomiast głównym sposobem utrzymywania kontaktu pozostają media społecznościowe.

W przypadku niektórych respondentów wojna **nasiliła strach** ze względu na to, że członkowie ich rodzin walczą na froncie. *„Mój wujek walczy na wojnie; martwimy się o jego życie. Moi dziadkowie są w Ukrainie, ale nie rozmawiamy z nimi o wojnie. Tylko raz znajomy mojej babci zarzucił mi, że uciekam i nie bronię kraju”. (16-letni nastolatek)*

Ponadto niektórzy uczestnicy wspominali, że utrzymywanie więzi ze znajomymi i krewnymi w Ukrainie staje się coraz trudniejsze, zwłaszcza że wielu z nich wyjechało do innych krajów europejskich, co sprawia, że integracja w przypadku osób spoza Mołdawii jest trudniejsza. Młodzi respondenci zauważyli, że ich rodziny i przyjaciele na ogół nie krytykują ich za to, że nie zostali w Ukrainie, żeby walczyć. Takie uwagi pochodziły zazwyczaj od nieznajomych, w tym od członków społeczności przyjmującej w Mołdawii.

2.4.3 Bariery w dostępie do usług oraz normy dotyczące ról płciowych

Uchodźcy napotykają wiele wzajemnie powiązanych ze sobą barier w procesie integracji w Mołdawii, w tym takich jak wyzwania społeczne, strukturalne, finansowe, kulturowe i informacyjne.

Bariery społeczne były często wymieniane przez młodych ludzi, nastolatków i usługodawców. Najczęściej wymieniane problemy to **stygmatyzacja zdrowia psychicznego, sztywne normy dotyczące męskości oraz dyskryminacja**, szczególnie wobec społeczności romskiej. Niektórzy uchodźcy wyrażali obawy, że będą negatywnie postrzegani przez lokalną ludność, zwłaszcza przez rosyjskojęzycznych Mołdawian lub osoby o prorosyjskich poglądach.

Podkreślono również **bariery strukturalne** związane z otoczeniem prawnym i brakiem usług na obszarach wiejskich. Dostęp do usług medycznych i socjalnych jest utrudniony ze względu na problemy logistyczne, ograniczony zakres informacji i niewystarczającą liczbę wykwalifikowanego personelu, zwłaszcza że zmniejszył się zakres międzynarodowego finansowania wsparcia dla uchodźców w Mołdawii. Znaczącą przeszkodą pozostają **bariery finansowe**, ponieważ wielu uchodźców nie jest może pozwolić sobie na prywatne usługi psychologiczne, a organizacje pozarządowe mają mniej zasobów na pokrycie tych kosztów. Wielu respondentów wyraziło zainteresowanie klubami młodzieżowymi, ośrodkami edukacyjnymi i programami sportowymi, jednak takie usługi są rzadko spotykane lub niedostępne. Ponadto wielu uchodźców ma trudności z dostępem do usług ze względu na brak informacji o przysługujących im prawach i dostępnych zasobach.

Dostęp do usług dodatkowo ograniczają **bariery kulturowe i osobiste**. Zarówno specjaliści, jak i uchodźcy zauważyli, że poszukiwanie wsparcia psychologicznego jest nadal objęte stygmatyzacją w Ukrainie i Mołdawii, a usługi w zakresie zdrowia psychicznego są często błędnie rozumiane jako równoważne z pomocą psychiatryczną. Wielu respondentów zgłaszało zauważone u siebie objawy stresu pourazowego, w tym lęk i niepokój emocjonalny, jednak część wołała radzić sobie z tym samodzielnie niż szukać pomocy.

Powtarzającym się tematem był **brak informacji**, a uchodźcy często nie byli świadomi swoich praw i nie wiedzieli, jak uzyskać dostęp do wsparcia integracyjnego lub jak poruszać się w procedurach prawnych, takich jak wnioskowanie o azyl czy obywatelstwo lub przedłużenie ochrony czasowej. *„Mamy wiele problemów z informacjami, ponieważ nie wiemy, gdzie uzyskać przydatne informacje dotyczące szkoły, opieki zdrowotnej lub innych spraw”. (20-letni młody mężczyzna)*

Mówiono także o normach związanych z płcią i barierach w zakresie zdrowia psychicznego. Wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn unika korzystania ze wsparcia psychologicznego, ponieważ żywi przekonanie, że szukanie pomocy jest sprzeczne z tradycyjnymi męskimi rolami społecznymi, wśród których ważne miejsce zajmuje

samodzielność i ochrona rodziny. Obraz męskości w Ukrainie i Mołdawii jest podobny – w obu krajach „bycie mężczyzną” kojarzy się z zapewnianiem finansów i ochroną rodziny oraz – w razie potrzeby – ze służbą wojskową. *„Tak czy inaczej nie mogą mi pomóc. Muszę sam rozwiązywać swoje problemy”. (20-letni młody mężczyzna)*

Bariera językowa utrudniające korzystanie z usług w zakresie zdrowia psychicznego okazały się mniejszym problemem w przypadku Mołdawii, ponieważ wielu specjalistów mówi po rosyjsku. Niektórzy psychologowie zauważyli jednak, że używanie rosyjskiego – czyli języka agresora – może pogłębić traumę lub skomplikować terapię. *„Kiedy po raz pierwszy skontaktowaliśmy się z uchodźcami, powitaliśmy ich po rosyjsku, żeby zobaczyć, jak zareagują. Jeśli reagowali po rosyjsku, wiedzieliśmy, że możemy komunikować się w tym języku. Mieliśmy jednak również przypadki, kiedy było jasne, że mówienie po rosyjsku powodowało u nich dyskomfort”. (pracownik opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego)*

2.4.4 Czynniki stresogenne

Niestabilność polityczna w Ukrainie i Mołdawii: Wiele młodych osób z Ukrainy wyrażało swoje obawy dotyczące niestabilności politycznej, w szczególności wpływu tego czynnika na możliwość odwiedzania rodziny i przyjaciół. Ci, którzy opuścili Ukrainę nielegalnie, martwią się potencjalnymi konsekwencjami prawnymi, także po zakończeniu wojny. Inną obawą zgłaszaną przez osoby, które uciekły do Mołdawii jest możliwość potencjalnego przejęcia władzy w Mołdawii przez prorosyjskie siły polityczne, co może prowadzić do dalszych prześladowań uchodźców z Ukrainy.

Ze względu na długotrwałą izolację i ograniczone spotkania twarzą w twarz, wielu nastolatków i młodych mężczyzn spędza dużo czasu w Internecie, często pod niewielkim tylko nadzorem rodziców. Dłuższy czas spędzany w świecie cyfrowym powoduje większe **narażenie na zagrożenia czyhające w Internecie**, takie jak oszustwa, cyberprzemoc i potencjalnie również przemoc seksualna. Niektórzy nastolatki z Ukrainy są przyzwyczajeni do radzenia sobie z takimi wyzwaniami, jednak mieli oni większe poczucie niepewności co do bezpieczeństwa online w obcym kraju, gdzie mają mniejszą wiedzę o potencjalnych

zagrożeniach. Ponadto niektórzy młodzi mężczyźni wyrażali obawy dotyczące inwigilacji w świecie cyfrowym i obawiali się, że ich rozmowy internetowe mogą być monitorowane.

Wielu nastolatków i młodych ludzi mówiło o doświadczaniu **dyskryminacji**, szczególnie z powodu bariery związanej z językiem rumuńskim – bariera ta ogranicza im dostęp do informacji i możliwości dostępnych dla miejscowej ludności. W środowisku szkolnym niektórzy mieli trudności w integracji z rówieśnikami i czasami spotykali się z wykluczeniem lub niechęcią. Doświadczenia te nie są wprawdzie powszechne, lecz podkreślają trudności w adaptacji społecznej i ogólniejsze wyzwania związane z poruszaniem się w nowym środowisku. Z czasem niektórym młodym ludziom udało się zbudować osobiste więzi, natomiast inni nadal mają problem z tym, że czują się traktowani inaczej.

Poważnym wyzwaniem dla wielu rodzin uchodźczych pozostaje **brak bezpieczeństwa finansowego**. Wsparcie finansowe otrzymywane z Ukrainy jest często niewystarczające, a pomoc ze strony UNHCR i innych organizacji zmniejszyła się lub całkowicie ustała. W efekcie coraz więcej młodych ludzi aktywnie poszukuje pracy, żeby utrzymać swoje rodziny. Zarówno dla uchodźców, jak i obywateli Mołdawii, główną przeszkodą są niskie płace. Nawet jeśli uchodźcy znajdą pracę, wynagrodzenia w Mołdawii często nie wystarczają na pokrycie czynszu i podstawowych kosztów utrzymania. Brak stabilnych, dobrze płatnych stanowisk pracy jest nadal jednym z najbardziej palących problemów dla przesiedleńców z Ukrainy.

2.4.5 Edukacja i zatrudnienie

Edukacja pozostaje głównym powodem do zmartwień wśród wszystkich nastolatków i młodych ludzi biorących udział w badaniu – uczestnicy mówili o niepokoju w związku z dostępem do edukacji, jakością nauczania i perspektywami na przyszłość. Niektórzy kontynuują naukę w ukraińskim systemie edukacji online, natomiast tylko niewielka liczba osób włączyła się do mołdawskiego systemu edukacji. Najczęściej wymienianą barierą są różnice językowe, a w dalszej kolejności obawy o to, że bez odpowiedniego wsparcia włączenie się do lokalnego systemu edukacji będzie prawie niemożliwe.

Wraz z eskalacją wojny i przesiedleniem do Mołdawii, niektórzy nastolatki nie byli w stanie wznowić nauki – nie zapisali się do ukraińskiego systemu szkół internetowych, ani nie uczęszczają do szkół mołdawskich. Rodzice biorący udział w grupach fokusowych podkreślali, że wolą ukraińskie szkoły online, ponieważ mają nadzieję wrócić do domu po wojnie. Jednak zarówno młodzi ludzie, jak i ich rodzice przyznali, że **edukacja online spowodowała znaczne obniżenie poziomu nauki** i wywołała niepewność co do procedur prowadzących do pomyślnego ukończenia edukacji. Pomimo tych trudności niektórzy respondenci zauważyli, że nauka online oferuje elastyczność w planowaniu i da się pogodzić z codziennymi czynnościami.

Wielu uczestników zapisało się na mołdawskie uniwersytety i studiuje na wydziałach rosyjsko-lub rumuńskojęzycznych. Osoby z tej grupy wskazywały, że czują się najbardziej zintegrowani i opisywali mołdawskich znajomych ze studiów jako osoby wspierające i gościnne.

Zdaniem dostawców usług w zakresie zdrowia psychicznego niektórzy uczniowie z rodzin uchodźczych czują się niekomfortowo w szkole, szczególnie dlatego, że nauczyciele poświęcają im więcej uwagi, w związku z czym czasem czują się **wyróżnieni lub nadmiernie chronieni**. Psycholog szkolny wyjaśnił: *„Chociaż nauczyciele mają jak najlepsze intencje i starają się pomóc uczniom-uchodźcom w integracji, to efekt może być odwrotny do zamierzonego. Jako specjaliści musimy doradzić nauczycielom, jak postępować w tej sytuacji”*.

Część uczestników wyraziła chęć kontynuowania nauki i zdobycia wyższego wykształcenia, ale podkreślała też potrzebę większej akceptacji w mołdawskim systemie edukacji. Podkreślano potrzebę wyodrębnienia miejsc w szkołach średnich, ponieważ z powodu bariery językowej ukraińscy uczniowie mają trudności ze spełnieniem tych samych wymagań, co ich mołdawscy rówieśnicy. Uczestnicy badania podkreślali również

znaczenie dodatkowych kursów języka rumuńskiego i angielskiego w celu wsparcia procesu integracji.

Co więcej, zarówno młodzi ludzie, jak i rodzice wyrażali zaniepokojenie w kontekście tego, czy ogólnokrajowe egzaminy są sprawiedliwe. Wskazywali oni, że od ukraińskich uczniów oczekuje się zdawania tych samych egzaminów, co od studentów mołdawskich pomimo braku wystarczającej znajomości języka rumuńskiego. Niektórzy respondenci stwierdzili, że ich jedyną drogą na uniwersytet są kursy języka rosyjskiego.

W przypadku uczniów uczęszczających do szkół online brak interakcji społecznych negatywnie wpływa na samopoczucie psychiczne i proces nauczania. Pracownicy opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego podkreślali, że fizyczne uczęszczanie do szkoły ma kluczowe znaczenie dla lepszej integracji, ponieważ zapewnia dostęp do ustrukturyzowanych środowisk nauczania, możliwości interakcji społecznych oraz profesjonalne wsparcie ze strony nauczycieli i psychologów. Psycholog szkolny zauważył: *„Uczęszczanie do szkoły to absolutnie niezbędny warunek dobrego samopoczucia i integracji dzieci i młodzieży”*.

Największym wyzwaniem dla przesiedlonych uczniów/studentów przebywających w Mołdawii pozostaje język. Aczkolwiek wielu Mołdawian mówi po rosyjsku, fakt ten jest niewystarczający do pełnego włączenia się w system edukacji, w którym dominuje język rumuński. Młodsze pokolenie w Mołdawii słabiej zna język rosyjski, co dodatkowo komplikuje komunikację.

Ponadto niektórzy młodzi ludzie wyrażali frustrację, że mołdawski system edukacji koncentruje się wyłącznie na historii i kulturze kraju przyjmującego, nie uwzględniając historii czy kultury Ukrainy. Dwóch uczestników powiedziało, że wymagano od nich uczęszczania na zajęcia z historii Rosji, co uznali za stresujące doświadczenie, lecz nie mieli do kogo tego zgłosić.

2.4.6 Skuteczność interwencji MHPSS i luki systemowe

Zdaniem specjalistów świadczenie usług w zakresie MHPSS dla uchodźców w Mołdawii odbywa się na stosunkowo szeroka skalę, a interwencje są zapewniane zarówno przez organizacje pozarządowe, jak i władze państwowe. Niektórzy specjaliści uważają, że uchodźcy mają większe możliwości dostępu do tych usług w porównaniu z ludnością miejscową.

W położonym w Mołdawii Naddniestrzu dostęp do usług MHPSS nadal jest znacznie ograniczony. **Ograniczona obecność organizacji pozarządowych i brak wystarczających zasobów** ze strony władz lokalnych utrudniają świadczenie usług, wskutek czego wielu uchodźców pozostaje bez odpowiedniego wsparcia psychologicznego. Ponadto niektórzy respondenci wyrażali niechęć wobec samej idei szukania pomocy, wskazując na obawy dotyczące jakości usług lub wątpliwości co do tego, czy doradztwo rzeczywiście przyczyni się w ich przypadku do poprawy samopoczucia.

Specjaliści zauważyli również, że mobilność uchodźców – wielu z nich często podróżuje między Mołdawią a Ukrainą – niejednokrotnie powoduje zakłócenia w świadczeniu usług wsparcia psychologicznego, czego skutkiem jest niespójność procesu wsparcia i gorsza skuteczność interwencji w długim okresie.

Specjaliści biorący udział w badaniu potwierdzili wyniki szerzej zakrojonych badań, które wskazują, że w pracy z uchodźcami i osobami doświadczającymi traumy z powodu wojny, wykorzystywanie lub przesiedlenie szczególnie skuteczne są **terapię oparte na sztukach kreatywnych**. Terapie tego typu kładą nacisk na ekspresję niewerbalną poprzez muzykę, sztuki wizualne, taniec, odgrywanie ról i ruch, zapewniając uczestnikom możliwość przepracowania emocji bez barier językowych. Wiele organizacji pozarządowych przyjęło to podejście w swoich interwencjach i relacjonowało, że wyniki okazały się pozytywne. Co ważne, specjaliści podkreślali, że chęć uczestnictwa zwiększyła się dzięki unikaniu stosowania terminów takich jak „terapia” lub „doradztwo”, ponieważ słowa te często wywoływały nieufność lub dyskomfort wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn. Działania zakorzenione w ekspresji kulturowej, np. słuchanie ukraińskiej muzyki, tradycyjny taniec i projekty artystyczne, pomogły młodym

mężczyznom zachować poczucie więzi z ojczyzną i bliskimi.

Kluczową rolę w budowaniu dobrostanu wśród przesiedlonej młodzieży odegrał również sport. Wiele nastolatków i młodych ludzi z Ukrainy wyraziło duże zainteresowanie uczestnictwem w zajęciach sportowych, w tym koszykówce, siatkówce, sztukach walki, pływaniu i piłce nożnej. Możliwości uprawiania zorganizowanych sportów pozostają jednak ograniczone.

Specjaliści zaobserwowali, że skutecznym punktem wejścia z informacją o dostępności wsparcia psychospołecznego są **zajęcia grupowe**. Najpierw buduje się zaufanie w kontekście grupowym, a następnie młodzi ludzie zaczynają być często bardziej otwarci na poszukiwanie indywidualnego wsparcia psychologicznego.

Szczególnie istotne dla dobrego samopoczucia przesiedlonych nastolatków, młodych ludzi i ich rodzin było poczucie celu, przydatności i robienia czegoś użytecznego. Wiele młodych uczestników badań wyraziło chęć zaangażowania się w pozytywne działania w swoich społecznościach w Mołdawii – przykładem może być **wolontariat** ukierunkowany na wspieranie innych Ukraińców. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta w grupach fokusowych podkreślali znaczenie wnoszenia własnego w życie społeczeństwa poprzez zatrudnienie, wolontariat lub zaangażowanie społeczne, ponieważ działania te wzmacniają u nich poczucie sprawczości i przynależności.

2.4.7 Wizje przyszłości

Większość nastolatków i młodych ludzi, którzy uczestniczyli w grupach fokusowych, niechętnie mówiła o tworzeniu planów na przyszłość, ponieważ ich wcześniejsze aspiracje zaburzyła wojna. Ze względu na niepewność wywołaną tym, że wojna nadal się toczy, wiele osób wahało się, czy w ogóle planować przyszłość – czy to dla siebie, czy dla swoich rodzin.

Pomimo tej niepewności, niektórzy młodzi ludzie nadal biorą pod uwagę cele krótkoterminowe, nawet jeśli unikają podejmowania długoterminowych zobowiązań. Niektórzy stwierdzili, że nie zamierzają wracać do Ukrainy natychmiast po zakończeniu wojny.

„Chcę skończyć studia i poszukać pracy zdalnej, dobrze nauczyć się angielskiego, a potem wyjechać do kraju, w którym mogę zarobić więcej”. (21-letni student)

„Czułem się zmuszony do wyjazdu ze względu na bezpieczeństwo mojej rodziny i zrozumiałem, że każdy robi to, co dla niego najlepsze. Pracuję zdalnie i dzięki temu mogę płacić za utrzymanie w Kiszyniowie”. (25-letni młody mężczyzna)



Doświadczenia dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy przebywających w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii pokazują zarówno wspólne wyzwania, jak i czynniki specyficzne dla poszczególnych krajów, które kształtują ich zdrowie psychiczne, integrację społeczną i dostęp do usług. Wszystkie cztery kraje zmagają się ze skutkami przesiedleń wymuszonych sytuacją wojenną, a także z psychologicznymi skutkami niepewności, różnice pod względem **ochrony prawnej, postaw społecznych i dostępnych usług wsparcia** powodują, że sytuacja młodych mężczyzn poruszających się w tych trudnych okolicznościach bywa odmienna.



WSPÓLNE BARIERY I WYZWANIA W RÓŻNYCH KRAJACH

Jednym z największych wyzwań we wszystkich czterech krajach jest **stygmatyzacja wokół zdrowia psychicznego i niechęć do szukania wsparcia psychologicznego**. Niektórzy chłopcy i młodzi mężczyźni z Ukrainy często mają obawy przed skorzystaniem z usług MHPSS ze względu na głęboko zakorzenione normy kulturowe, zgodnie z którymi wrażliwość emocjonalna jest kojarzona ze słabością. Wielu z nich woli radzić sobie samodzielnie niż szukać profesjonalnej pomocy, co wzmacnia wśród nich wzorce izolacji i nieprzepracowanego stresu psychicznego. We wszystkich czterech krajach usługodawcy wskazywali, że młodzi mężczyźni rzadziej niż kobiety korzystają z inicjatyw wsparcia psychospołecznego, chyba że są one zorganizowane wokół działań nieformalnych, takich jak sport czy wolontariat.

Innym powszechnym wyzwaniem jest **poczucie wykorzenia i utraty tożsamości**. Zarówno w Ukrainie, jak i w krajach przyjmujących młodzi mężczyźni mówią o poczuciu oderwania od dawnego „ja” i o **trudnościach z pogodzeniem aspiracji sprzed wojny** z obecną rzeczywistością. Wielu z nich było znajdowało się w trakcie kształtowania swojej tożsamości, gdy nastąpiła wojna i zmieniła ich życie, zmuszając do pełnienia nowych ról i wzięcia na siebie większych obowiązków. Ta przedwczesna dojrzałość często prowadzi do **emocjonalnego**

odrętwienia, utraty motywacji i większego niepokoju o przyszłość.

Obawy związane z mobilizacją wojskową to kolejny temat wspólny dla osób w wieku powyżej 25 lat, choć ich intensywność różni się w zależności od lokalizacji. W Ukrainie niektórzy młodzi mężczyźni odczuwają ciężar oczekiwań, że wstąpią do sił zbrojnych. Powoduje to zarówno presję zewnętrzną, jak i wewnętrzny konflikt dotyczący tego, co to znaczy „być mężczyzną” w czasie wojny. Inni zmagają się z poczuciem winy, szukając sposobów na uniknięcie mobilizacji. Mieszkający w Mołdawii dorośli mężczyźni będący uchodźcami z Ukrainy obawiają się przymusowego powrotu do Ukrainy, co powoduje, że niektórzy z nich ograniczają swoją publiczną obecność i interakcje społeczne. Młodzi mężczyźni w Polsce i Rumunii doświadczają podobnej presji, a niektórzy z nich czują się rozdarci między zobowiązaniami wobec Ukrainy a próbami budowania stabilnego życia za granicą.

Izolacja społeczna i cyfrowy eskapizm również są wymieniane jako powszechne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami. Część młodych mężczyzn wycofała się z osobistych interakcji społecznych i woli spędzać czas online, grając w gry, utrzymując wirtualne przyjaźnie z osobami wciąż przebywającymi w Ukrainie lub śledząc wiadomości i posty w media społecznościowych na temat wojny. Przestrzenie cyfrowe mogą oferować poczucie kontaktu z innymi, ale jednocześnie wzmacniają one poczucie oderwania od środowisk, w których przebywają młodzi mężczyźni, pogłębiając ich samotność.

I wreszcie należy wspomnieć o **barierach w edukacji i zatrudnieniu**, które znacząco wpływają na poczucie stabilności wśród młodych mężczyzn. Bariery językowe w Rumunii i Polsce stanowią poważne przeszkody w integracji edukacyjnej i zawodowej, natomiast wyzwania biurokratyczne i ograniczona ochrona prawna sprawiają, że wiele osób znajduje się w niepewnej sytuacji na rynku pracy. Nawet w Ukrainie, gdzie dostępna jest formalna edukacja, zakłócenia spowodowane wojną – takie jak przesiedlenia, utrata dostępu do Internetu lub stres emocjonalny – uniemożliwiają wielu młodym

mężczyznom pełne zaangażowanie się w naukę.



UNIKALNE CZYNNIKI W POSZCZEGÓLNYCH KRAJACH

Ukraina

W Ukrainie wojna wywołuje natychmiastowe i głębokie skutki w kontekście zdrowia psychicznego. **Dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni bezpośrednio doświadczają realiów wojny**, w tym **nalotów, przesiedleń oraz utraty członków rodziny i przyjaciół**. **Psychologiczne skutki** tej sytuacji przejawiają się w **emocjonalnym odłączeniu, przeżywaniu żałoby, w wyczerpaniu i ciągłym niepokoju**. W przeciwieństwie do swoich rówieśników w krajach przyjmujących, młodzi mężczyźni w Ukrainie **mierzają się z ciągłą niepewnością co do swojej przyszłości**, zwłaszcza gdy zbliżają się do wieku, w którym zostają objęci mobilizacją wojskową.

Jednym z najbardziej uderzających wniosków z badań dotyczących Ukrainy jest **fragmentaryzacja przyjaźni**. Niektórzy młodzi mężczyźni wskazywali, że **ich kręgi towarzyskie uległy polaryzacji** i nastąpił podział na tych, którzy zdecydowanie wspierają wysiłki obronne Ukrainy oraz na tych, którzy zmagają się z **moralnymi, osobistymi lub praktycznymi dylematami dotyczącymi służby wojskowej**. Podziały te wykraczają poza indywidualne relacje, kształtując **szerszą dynamikę społeczną i rodzinną** oraz zwiększając stres psychiczny, z jakim borykają się młodzi mężczyźni.

Zdaniem dostawców usług w zakresie zdrowia psychicznego szczególnie intensywne obciążenie psychiczne występuje wśród osób, **które służyły w wojsku**. Niektórzy **byli świadkami straty, przemocy i skrajnego stresu, co prowadzi do poważnego napięcia emocjonalnego, trudności z ponowną integracją społeczną i zwiększonego zagrożenia dla zdrowia psychicznego**. Niektórzy **po powrocie do cywilnego życia doświadczają alienacji**, mają trudności w relacjach z rówieśnikami, którzy nie brali udziału w walkach. Inni mówili o poczuciu **winy lub frustracji** w stosunku do tych, którzy nie zostali zmobilizowani, co jeszcze bardziej pogłębia podziały społeczne.

Pomimo tych wyzwań, niektórzy młodzi mężczyźni **odnaleźli w sobie odporność dzięki wolontariatowi i zaangażowaniu w życie społeczne**. Niektórzy kierują swoją energię na wspieranie przesiedlonych rodzin, uczestnicząc w inicjatywach wzajemnej pomocy lub pomagając w udzielaniu wsparcia logistycznego. Działania te zapewniają im strukturę, poczucie sprawczości i sposób na zrobienie czegoś pożytecznego. Usługi z zakresu MHPSS w Ukrainie nadal pozostają pod dużym obciążeniem. Niektórzy młodzi mężczyźni aktywnie poszukują wsparcia, jednak stygmatyzacja i bariery logistyczne wciąż powstrzymują innych przed szukaniem dostępu do potrzebnej im pomocy.

Rumunia

Rumunia zapewnia **stosunkowo stabilne, lecz ograniczone wsparcie**, przy czym silnie obecne są tam organizacje pozarządowe pomagające uchodźcom w uzyskaniu dostępu do usług. Mimo to **bariery językowe utrudniają integrację w zakresie edukacji i zatrudnienia**. Wielu chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy kontynuuje naukę online, co **ogranicza ich zaangażowanie społeczne**. Usługi w zakresie zdrowia psychicznego istnieją, ale **nie są w pełni wykorzystywane** z powodu stygmatyzacji i braku informacji. **Niestabilność gospodarcza i praca nieformalna** sprawiają, że wiele osób pracuje w trudnych warunkach. **Dyskryminacja w szkołach i miejscach pracy** dodatkowo wzmacnia poczucie wyobcowania. Mimo iż usługi w zakresie zdrowia psychicznego istnieją, otaczająca je **stygmatyzacja uniemożliwia wielu osobom szukanie pomocy**, popychając ich w kierunku **strategii unikowych, takich jak granie w gry i emocjonalne wycofanie**.

Polska

Jednym z najważniejszych problemów dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy mieszkających w Polsce jest **izolacja społeczna i trudności w tworzeniu bliższych więzi społecznych**. Niektórzy uczestnicy badania wskazywali, że mają trudności z nawiązywaniem przyjaźni z Polakami i czują się wykluczeni z grup rówieśniczych. Bariery językowe, różnice kulturowe i przekonanie, że ich pobyt w Polsce jest tymczasowy, przyczyniają się do poczucia oddzielenia. Reakcją na tę sytuację jest to, że **niektórzy**

wycofują się do przestrzeni cyfrowej, angażując się głównie w gry, media społecznościowe i interakcje online.

Oczekiwania społeczne i zinternalizowane poczucie winy odgrywają istotną rolę w tym, z jakimi wyzwaniami mierzą się młodzi Ukraińcy w Polsce. Niektórzy doświadczają presji ze strony swoich rodzin lub otoczenia, które żąda, aby ostatecznie wrócili do Ukrainy i wzięli udział w działaniach wojennych. Inni czują się winni, że wyjechali, szczególnie jeśli mają rówieśników lub członków rodziny, którzy pozostali w Ukrainie. Ten wewnętrzny konflikt może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych, utrudniając im pełne inwestowanie energii w życie w Polsce.

Mołdawia

Mołdawia to kraj, w którym **wyzwania mają charakter wyjątkowy** i obejmują **brak bezpieczeństwa co do sytuacji prawnej oraz trudności ekonomiczne**. W przeciwieństwie

do innych krajów przyjmujących, Mołdawia przyznaje czasową ochronę tylko Ukraińcom z ważnymi dokumentami, wykluczając mężczyzn z obywatelstwem kraju trzeciego lub tych, którzy nie posiadają dokumentów. W efekcie wielu przybyszów pozostaje w próżni prawnej.

Region Naddniestrza znajduje się poza kontrolą władz Mołdawii. Przebywający tam uchodźcy mogą jednak uzyskać czasową ochronę i wsparcie na terytorium kontrolowanym przez rząd w Kiszyniowie, na prawym brzegu rzeki Nistru.

Z jednej strony podobieństwa kulturowe ułatwiają integrację pod pewnymi względami, ale z drugiej strony **prorosyjskie nastroje i napięcia w niektórych częściach kraju powodują okazjonalną wrogość. Usługi w zakresie zdrowia psychicznego są niedofinansowane**, a wielu młodych mężczyzn **nadal z niechęcią odnosi się do idei szukania wsparcia.**



Dla rządów i decydentów

Rozszerzenie dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego i wyeliminowanie luk w finansowaniu

- **Zwiększenie inwestycji państwowych w krajowe systemy MHPSS**, aby zapewnić równy dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego zarówno na obszarach miejskich, jak i wiejskich.
- **Zapewnienie włączenia usług w zakresie zdrowia psychicznego do programów publicznej opieki zdrowotnej**, co spowoduje usunięcie barier finansowych dla uchodźców i przesiedleńców.
- **Zwiększenie środków finansowych na działania w zakresie podnoszenia świadomości wśród specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym dotyczącej wpływu płci na stres wywołany wojną**, zapewnienie ukierunkowanych usługi dla dorastających chłopców i młodych mężczyzn. Należy tu uwzględnić szkolenia w zakresie konkretnych psychologicznych skutków wymuszonej migracji, stresu związanego z pobytem w wojsku i doświadczania straty.
- **Zapewnienie działań informacyjnych skierowanych w szczególności do niedostatecznie reprezentowanych i zaniedbanych grup**, w tym dorastających chłopców, młodych mężczyzn, młodzieży LGBTQIA+ i osób z niepełnosprawnościami w celu zwiększenia dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego.
- **Zwiększenie wsparcia finansowego dla organizacji pozarządowych i lokalnych inicjatyw w zakresie zdrowia psychicznego** oraz zapewnienie środków na dalsze świadczenie podstawowych usług.

Wzmocnienie ochrony zatrudnienia i stabilności gospodarczej

- **Uproszczenie biurokratycznych procesów związanych z zatrudnieniem i szkoleniem zawodowym** i zapewnienie młodym mężczyznom możliwości przejścia od nieformalnej, niskopłatnej pracy do stabilnego zatrudnienia.
- **Rozszerzenie programów szkoleń językowych powiązanych z możliwościami podjęcia pracy** i zapewnienie, aby młodzi mężczyźni nie byli wykluczani z zatrudnienia z powodu barier językowych.
- **Zapewnienie, aby w polityce azylowej i pobytovej przyjęto podejście intersekcjonalne**, w ramach którego uznaje się, że **młodzież LGBTQIA+, młodzież romska i młodzi mężczyźni z niepełnosprawnościami** są narażeni na zwiększone ryzyko.

Uwzględnianie kwestii płci w działaniach humanitarnych

- **Uznanie, że sytuacje kryzysowe mogą być okazją do pozytywnego przekształcania norm dotyczących płci**, promowania polityk zachęcających osoby do dzielenia się obowiązkami opiekuńczymi, otwartości emocjonalnej i promujących równość płci w dostępie do usług.
- **Zadbanie o to, aby w interwencjach stosowano włączającą perspektywę płci** i przyjmowano do wiadomości odmienne wyzwania i potrzeby wszystkich osób w działaniach humanitarnych, w tym mężczyzn i chłopców.
- **Promowanie programów otwartych na zmieniające się role płci**, dzięki czemu usługi MHPSS, programy integracji ekonomicznej i mechanizmy ochrony będą **uwzględniać ewoluujące role zarówno mężczyzn, jak i kobiet w sytuacjach kryzysowych**.

Zapewnienie długoterminowej ochrony prawnej i stabilności dla przesiedlonych młodych mężczyzn

- **Rozszerzenie i ustabilizowanie mechanizmów ochrony prawnej** dla uchodźców z Ukrainy przy zapewnieniu, że młodzi mężczyźni nie będą narażeni **na przymusowy powrót lub niepewność sytuacji prawnej**, co pogarsza ich stan zdrowia psychicznego.
- **Opracowanie jasnych i dostępnych opcji długoterminowego pobytu i obywatelstwa dla przesiedlonych** Ukraińców w krajach przyjmujących w celu zniwelowania niepewności i wzmacniania poczucia stabilności.

Dla dostawców usług MHPSS

Rozwijanie usług w zakresie zdrowia psychicznego, które uwzględniają kryterium płci i są oparte na wiedzy o traumie

- **Przeszkolenie specjalistów ds. zdrowia psychicznego w zakresie podejść uwzględniających kryterium płci i** zadbanie o to, aby potrafili oni rozpoznawać, jak **konkretnie normy dotyczące męskości kształtują zachowania związane z poszukiwaniem pomocy i ekspresję emocjonalną**.
- **Włączenie sportu, zajęć rekreacyjnych i kontaktów z rówieśnikami** jako momentów stwarzających okazję do skorzystania z usług MHPSS, obniżenie barier i stworzenie młodym mężczyznom nieformalnych możliwości skorzystania ze wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.
- **Opracowanie ukierunkowanych interwencji w zakresie zdrowia psychicznego dotyczących traumy związanej z wojną, żałobą i poczuciem winy w związku z pozostaniem przy życiu**, co zapewni nastolatkom i młodym mężczyznom dostęp do specjalistycznego wsparcia.

- **Wzmocnienie sposobów docierania do młodych mężczyzn znajdujących się w trudnej sytuacji**, szczególnie osób odizolowanych ze względu na swój status prawny, używanie substancji psychoaktywnych czy wycofanie społeczne.

Rozszerzenie i różnicowanie punktów dostępu do usług MHPSS

- **Zintegrowanie usług MHPSS z programami w zakresie edukacji, zatrudnienia i pomocy humanitarnej**, aby zapewnić nastolatkom i młodym mężczyznom dostęp do wsparcia psychologicznego w **zaufanym otoczeniu**.
- **Rozszerzenie możliwości teleterapii, mobilnych punktów zdrowia psychicznego i sieci wsparcia rówieśniczego** w uznaniu faktu, że wielu młodych mężczyzn unika korzystania ze sformalizowanych usług psychologicznych.
- **Rozwijanie programów terapeutycznych bazujących na sporcie i sztuce** w uznaniu faktu, że aktywność fizyczna, kreatywność i zorganizowane zajęcia grupowe są źródłem **dostępnego i wolnego od stygmatyzacji wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego**.
- **Szkolenie specjalistów ds. zdrowia psychicznego w zakresie podejść intersekcjonalnych**, zapewniających dostępność usług i reagowanie na potrzeby młodzieży LGBTQIA+, mniejszości etnicznych i osób z niepełnosprawnościami.

Dla organizacji humanitarnych i rozwojowych

Doskonalenie ścieżek integracji i sieci wsparcia

- **Rozszerzenie ustrukturyzowanych programów mentoringu i wsparcia rówieśniczego**, które łączą przesiedlonych młodych mężczyzn z Ukrainy z wzorcami osobowymi i sieciami społecznymi w społecznościach przyjmujących.

- **Opracowanie kulturowo kompetentnych programów integracyjnych**, które sprawią, że przesiedleni młodzi mężczyźni będą się czuli włączeni w świat edukacji i rynek pracy oraz w życie społeczne, a nie traktowani jako tymczasowi outsiderzy.

- **Zwiększenie finansowania inicjatyw prowadzonych przez młodzież**, zapewniających dorastającym chłopcom i młodym mężczyznom możliwość angażowania się w **wolontariat**, **uczestnictwo w życiu kraju** i **podejmowanie ról liderkich** w społecznościach przyjmujących.

- **Opracowanie ukierunkowanych programów pomocowych dla młodych mężczyzn borykających się z marginalizacją na wielu poziomach**, np. dla osób LGBTQIA+, Romów czy młodzieży z niepełnosprawnościami, w ramach których zapewnione zostanie **proaktywna praca z silniejszymi barierami**, które te grupy napotykają w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego, edukacji i zatrudnienia. Zadbanie o to, aby usługi miały nie tylko charakter włączający, ale także były skonstruowane tak, aby zaspokoić szczególne potrzeby tych grup, promując interwencje, które będą dostępne i adekwatne kulturowo.

Przeciwdziałanie cyfrowej izolacji i wykluczeniu społecznemu

- **Stworzenie ustrukturyzowanych możliwości wchodzenia w interakcje społeczne** tak, aby młodzi mężczyźni nie pozostawali **odizolowani w świecie cyfrowym**.

- **Opracowanie kampanii informacyjnych na temat zdrowia psychicznego**, dostosowanych do potrzeb młodych mężczyzn, z wykorzystaniem **mediów społecznościowych, społeczności graczy i treści cyfrowych**, aby budować świadomość własnych emocji i zachęcać młodych mężczyzn do korzystania z pomocy.

Dla społeczności przyjmujących i społeczeństwa obywatelskiego

Zmniejszanie stygmatyzacji i promowanie włączenia społecznego

- **Realizowanie publicznych kampanii informacyjnych**, które wspomagałyby walkę ze stygmatyzacją otaczającą zdrowie psychiczne i promowały **zdrowe wzorce męskości**, zachęcając młodych mężczyzn do szukania pomocy.

- **Rozwijanie programów wymiany kulturowej i działań społecznych** w celu niwelowania podziałów między młodymi mężczyznami przesiedlonymi do danego kraju a społecznościami przyjmującymi, szczególnie w **kontekstach edukacyjnych i zawodowych**.

- **Wspieranie inkluzywności w szkołach, miejscach pracy i drużynach sportowych**, a także zapewnienie, aby młodzi mężczyźni z Ukrainy **nie byli wykluczani ani traktowani jako outsiderzy**.

- **Promowanie bezpiecznych przestrzeni i inicjatyw wsparcia rówieśniczego**, które **będą sprzyjać integracji grup mniejszościowych** i młodzieży LGBTQIA+, wraz z zapewnieniem dostępu do lokalnych sieci kontaktów bez obawy przed stygmatyzacją lub przemocą.

Wzmocnienie rodzinnych i społecznościowych systemów wsparcia

- **Tworzenie prorodzinnych programów MHPSS**, w ramach których rodzice i opiekunowie otrzymają narzędzia do wspierania młodych mężczyzn doświadczających stresu psychicznego oraz do redukowania stygmatyzacji.

- **Wzmocnienie interwencji prowadzonych przez przedstawicieli społeczności**, w tym inicjatyw religijnych i sąsiedzkich, które pomogą wpisać edukację w zakresie zdrowia psychicznego w istniejące struktury.



Badania przedstawione w niniejszym raporcie uwypuklają całą **złożoność wyzwań w zakresie zdrowia psychicznego i psychospołecznego**, przed którymi stoją dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni z Ukrainy w obliczu trwającej wojny. Nakładanie się na siebie czynników takich jak **wymuszona migracja, rozłąka z rodziną, zakłócenia w procesie edukacji i zatrudnienia, niestabilność finansowa i oczekiwania społeczne – szczególnie związane z obrazem męskości – powoduje powszechny stres psychiczny**. Wiele osób doświadcza emocjonalnego odrętwienia, żaloby, wyczerpania i konfliktów tożsamości.

Pomimo tych przeciwności młodzi mężczyźni wykazują również odporność, stosując adaptacyjne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami, w tym wolontariat, wsparcie rówieśnicze, aktywność fizyczną i zaangażowanie w kontakty internetowe. Nadal istnieją jednak luki, jeśli chodzi o świadczenie usług MHPSS, a dostęp do wsparcia utrudniają takie czynniki jak **bariera językowa, ograniczenia finansowe, zbyt mały zakres usług dostosowanych do potrzeb określonych grup czy stygmatyzacja wokół zdrowia psychicznego**. Wiele interwencji w zakresie zdrowia psychicznego jest podejmowanych bez uwzględnienia roli, jaką odgrywa płeć, która kształtuje specyficzne potrzeby dorastających chłopców i młodych mężczyzn oraz odczuwają przez nich presję społeczną.

Aby stawić czoła tym wyzwaniom, niezbędne jest zintegrowane podejście uwzględniające kryterium płci, które nie tylko zapewni szerszy dostęp do **usług w zakresie zdrowia psychicznego**, ale także uwzględni integrację społeczną, możliwości ekonomiczne i strategię długoterminowej reintegracji społecznej. Kluczowe znaczenie ma to, aby priorytetowo potraktować dorastających chłopców i młodych mężczyzn w ramach **programów humanitarnych i rozwojowych**, dzięki czemu zyskają oni odpowiednie **wsparcie psychospołeczne**, a jednocześnie zyskują większą możliwość wnoszenia pozytywnego wkładu w życie społeczności, w których funkcjonują.

Końcowe refleksje na temat kluczowych ustaleń badawczych



Dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni z Ukrainy **powszechnie doświadczają stresu psychicznego**, w tym **odrętwienia emocjonalnego, żaloby, wyczerpania, trudności z koncentracją, kryzysów tożsamościowych i niepewności co do swojej przyszłości**.



Przymusowa migracja i przesiedlenie zmieniły dynamikę stosunków rodzinnych, a wielu młodych mężczyzn wzięło na siebie większą odpowiedzialność, wspierając matki i rodzeństwo pod nieobecność ojców. Niektórzy odnaleźli siłę w pełnieniu tych ról, natomiast inni doświadczają **presji i izolacji społecznej**.



Przyjaźnie i sieci rówieśnicze zostały zerwane, a wielu młodych mężczyzn czuje się odłączonych zarówno od społeczności ukraińskiej, jak i społeczeństwa w kraju przyjmującym. Niektórzy **mają trudności z budowaniem więzi społecznych** ze względu na bariery językowe i różnice kulturowe, natomiast inni **borykają się z poczuciem winy**, ponieważ odnaleźli względne bezpieczeństwo za granicą.



Nadal utrzymują się znaczące bariery w dostępie do usług w zakresie zdrowia psychicznego, przy czym należy tu wymienić ograniczoną dostępność zindywidualizowanych usług MHPSS, ograniczenia finansowe, stygmatyzację otaczającą kwestie zdrowia psychicznego oraz trudności logistyczne. Bariery językowe dodatkowo utrudniają dostęp do takich usług, zwłaszcza w przypadku osób potrzebujących profesjonalnego wsparcia psychologicznego.



Pomimo tych wyzwań młodzi mężczyźni znajdują różne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami, w tym wolontariat, uprawianie sportu, zajęcia kreatywne i sieci wsparcia rówieśniczego. Obserwować też jednak można powszechne istnienie mechanizmów nieadaptacyjnych, takich jak ucieczka w świat cyfrowy, zażywanie substancji psychoaktywnych czy wycofanie społeczne.



Pilnie potrzebne są interwencje uwzględniające kryterium płci, ponieważ tradycyjne wyobrażenia o męskości zniechęcają chłopców i mężczyzn do szukania pomocy i wzmacniają zachowania polegające na tłumieniu emocji. Praca ze szkodliwymi normami dotyczącymi płci przy jednoczesnym wykorzystaniu i wzmocnieniu pozytywnych aspektów męskości to klucz do wspierania dobrostanu psychicznego w długim okresie.

Wezwanie do działania dla interesariuszy

1. Priorytetowe traktowanie zdrowia psychicznego w programach humanitarnych i krajowych

Interesariusze powinni zwiększyć inwestycje w dostępne, przyjazne dla młodzieży usługi

MHPSS, uwzględniające kryterium płci i specyfikę kulturową, dostosowane do potrzeb dorastających chłopców i młodych mężczyzn, a jednocześnie zapewnić włączenie kwestii zdrowia psychicznego do krajowych planów odbudowy, systemów edukacji i programów bazujących na społecznościach lokalnych.

2. Rozszerzenie i dywersyfikacja świadczonych usług

Należy skoncentrować wysiłki na rozwijaniu mobilnych zespołów pomocy, platform cyfrowych i infolinii, aby dotrzeć do obszarów niedostatecznie rozwiniętych, wiejskich i dotkniętych działaniami wojennymi, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpłatnych lub tanich usług oraz uwzględnieniu barier transportowych i związanych z dostępnością.

3. Zwalczanie stygmatyzacji i promowanie zdrowych wzorców męskości

Niezbędne jest realizowanie kampanii informacyjnych, które będą kwestionować szkodliwe normy dotyczące płci, zachęcać do wyrażania emocji i szukania pomocy oraz będą uwzględniać mężczyzn w roli wzorców osobowych, liderów społeczności i równorzędnych członków społeczności, aby budować wspierające środowiska.

4. Zwiększenie zaangażowania i uczestnictwa młodzieży

Dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni powinni być zaangażowani w proces projektowania i wdrażania programów w zakresie zdrowia psychicznego, aby ich głos i potrzeby zostały uwzględnione, a jednocześnie należy udzielać wsparcia inicjatywom kierowanym przez młodzież oraz sieciom wsparcia rówieśniczego w celu wzmocnienia odporności i poczucia sprawczości w grupach docelowych.

5. Doskonalenie koordynacji i wymiany informacji

Interesariusze muszą wzmocnić współpracę między organami rządowymi, organizacjami pozarządowymi, szkołami i świadczeniodawcami opieki zdrowotnej w celu stworzenia zintegrowanych systemów wsparcia przy jednoczesnym zapewnieniu aktualizacji map usług oraz usprawnieniu ścieżek

skierowań do specjalistów tak, aby poprawić dostęp do opieki.

6. Uwzględnienie potrzeb i wrażliwości o charakterze intersekcyjnym

Należy podjąć wysiłki, aby zapewniać ukierunkowane wsparcie dla grup marginalizowanych, w tym młodzieży LGBTQIA+, mniejszości etnicznych i młodych osób z niepełnosprawnościami oraz aby usługi były świadczone w kontekście uwrażliwienia kulturowego, przy zapewnieniu dostępności językowej dla wszystkich społeczności.

7. Inwestowanie w budowanie potencjału dostawców usług

Inwestowanie w potencjał specjalistów świadczących usługi MHPSS wymaga realizacji

szkoleń w zakresie podejść uwzględniających kryterium płci, wiedzę o traumie oraz elementy przyjazne dla młodzieży. Niezbędne jest także zapewnienie możliwości ciągłego uczenia się i oferowania systemów wsparcia, co pozwoli zapobiegać wypaleniu wśród pracowników działających na „pierwszej linii”.

Działając szybko i łącząc wysiłki, interesariusze mogą budować odporność, promować dobrostan emocjonalny i sprawić, że żadna młoda osoba nie pozostanie bez niezbędnego wsparcia w sferze zdrowia psychicznego. Razem możemy stworzyć bardziej włączające i wspierające środowisko dla dorastających chłopców i młodych mężczyzn z Ukrainy – od tego zależy ich zdrowie psychiczne i przyszłość.



Plan International

Plan International powstał w 1937 roku. Jest organizacją prorozwojową i humanitarną, która pracuje z dziećmi, młodzieżą, osobami wspierającymi i podmiotami partnerskimi, aby dążyć do budowania sprawiedliwego świata, w którym wszyscy jesteśmy równi.

Aby to osiągnąć, zajmujemy się głównymi przyczynami trudności i nierówności, z którymi borykają się dzieci i dziewczęta. Działamy na rzecz dzieci od urodzenia do momentu osiągnięcia dorosłości. Umożliwiamy im przygotowanie się na kryzysy i przeciwności losu oraz reagowanie na takie sytuacje.

Plan International Eastern and Central Europe działa w Ukrainie od sierpnia 2022 roku, dążąc do świadczenia natychmiastowej pomocy humanitarnej dla dzieci i ich rodzin dotkniętych wojną, która pociągnęła za sobą tysiące ofiar cywilnych i rozległe zniszczenia, zmuszając miliony ludzi do opuszczenia domów. Nasza praca w Ukrainie to część regionalnych działań podejmowanych w reakcji na kryzys w Ukrainie, w ramach których realizujemy również programy w Polsce, Mołdawii i Rumunii.

Federacja Organizacji Pozarządowych na rzecz Dzieci (FONPC)

FONPC powstała w 1997 roku i działa wraz ze swoimi członkami i istnieje dla nich. Zrzesza około 75 organizacji pozarządowych działających na rzecz dzieci i społeczności. Kieruje się zasadami i postanowieniami swojego statutu i promuje następujące wartości: tożsamość / autonomia członków, skuteczność w komunikacji i działaniu, demokratyczne decyzje, solidarność, otwartość, zaufanie, wzajemny szacunek, sprawiedliwość, spójność / ciągłość, partnerstwo, przejrzystość, uczestnictwo i zaangażowanie. Aby osiągnąć swoje cele, FONPC ściśle współpracuje z darczyńcami, fundatorami, władzami lokalnymi i krajowymi oraz organizacjami pozarządowymi, organizacjami międzynarodowymi, instytucjami europejskimi, społeczeństwem obywatelskim, społecznością lokalną oraz innymi podmiotami zaangażowanymi w promowanie poszanowania praw dziecka.

CARE International

CARE International to organizacja humanitarna prowadząca walkę o wyeliminowanie ubóstwa w najtrudniejszych sytuacjach na świecie. W centrum naszych działań stawiamy kobiety i dziewczęta, ponieważ nie możemy wyeliminować ubóstwa, dopóki wszyscy ludzie nie będą mieli równych praw i szans. Wiemy, że gdy wybucha kryzys, kobiety często jako pierwsze próbują składać wszystko na nowo, dlatego działamy wraz z kobietami, aby miały siłę do wprowadzania zmian tam, gdzie są one najbardziej potrzebne.