

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
(повне найменування закладу вищої освіти)
Факультет психології та соціальної роботи
(повне найменування факультету)
Кафедра соціальної роботи
(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
**« Методи соціальної роботи з молодими чоловіками для
запобігання ризикованій поведінці»**
(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)
« Methods of social work with young men to prevent risky behavior»
(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконав: здобувач заочної форми навчання
спеціальності 231 Соціальна робота
(код, назва спеціальності)

Освітня програма Соціальна робота
(назва)

Зайко Кирило Єгорович
(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник: ст.викл.Брагар М.І. _____
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент: к.психол.н., проф. Кременчуцька М.К.
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
соціальної роботи
№ ____ від ____ . ____ . 2025 р.
Завідувач кафедри
_____ Тетяна ХЛІВНЮК
(підпис) (прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № __ від ____ . ____ . 2025 р.
Оцінка _____ / _____ / _____ (за
національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)
Голова ЕК
_____ Ірина УХІНА
(підпис) (прізвище, ім'я)

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДИХ ЧОЛОВІКІВ ТА РОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ	6
1.1. Поняття та класифікація ризикованої поведінки: соціальний і психологічний контекст	6
1.2. Гендерні та вікові особливості формування ризикованої поведінки у молодих чоловіків	9
1.3. Теоретичні моделі та методи соціальної роботи щодо профілактики ризикованої поведінки	16
Висновок до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДИХ ЧОЛОВІКІВ ТА НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З НИМИ	26
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз результатів дослідження основних проявів ризикованої поведінки серед молодих чоловіків та їх інтерпретація	30
2.3. Напрями вдосконалення методів соціальної роботи з молодими чоловіками щодо профілактики ризикованої поведінки	52
Висновок до другого розділу	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	69
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціокультурних умовах молоді чоловіки дедалі частіше стикаються з численними викликами, що впливають на їх соціалізацію, ідентичність, життєві орієнтири та способи самореалізації. Відсутність чітких моделей поведінки, брак конструктивної підтримки з боку соціальних інститутів, а також вплив кризових соціально-економічних і воєнних обставин спричиняють зростання рівня ризикованої поведінки серед цієї категорії молоді. Ризикова поведінка проявляється в зловживанні психоактивними речовинами, агресії, конфліктах із законом, девіаціях у сфері сексуальних та міжособистісних відносин.

Соціальна робота, як професійна діяльність, що спрямована на підтримку вразливих категорій населення, має унікальні можливості для розробки та впровадження методів профілактики ризикованої поведінки серед молодих чоловіків. Використання ефективних методик соціальної роботи дозволяє не лише виявити чинники ризику, а й сприяти формуванню життєстійкості, відповідальної поведінки, здатності до саморефлексії та конструктивного розв'язання труднощів.

Актуальність обраної теми зумовлена недостатньою увагою до молодих чоловіків як окремої цільової групи у вітчизняній практиці соціальної роботи, потребою у гендерно-чутливих підходах, а також необхідністю розробки ефективних моделей профілактики ризикованої поведінки з урахуванням сучасного соціального контексту. Тема є соціально значущою, практично орієнтованою і відповідає завданням державної політики у сфері молоді та громадського здоров'я.

Проблематика ризикованої поведінки молоді активно досліджується в соціології, психології, педагогіці та соціальній роботі. Значний внесок у вивчення феномену ризикованої поведінки зробили такі дослідники, як І. Бех, Т. Титаренко, Н. Паньків, О. Карабанова, Л. Ільїна, які акцентували увагу на

особистісних, середовищних і культурних чинниках ризику. У зарубіжному дискурсі слід відзначити праці R. Jessor, L. Steinberg, H. Stattin, що заклали основи для розуміння девіантної поведінки в підлітковому і молодіжному віці.[68,72]

Разом із тим, дослідження, присвячені саме молодим чоловікам як окремій категорії у сфері соціальної роботи, є обмеженими. Питання профілактики ризикованої поведінки через призму гендерних особливостей розглядалися переважно у психологічному чи педагогічному аспекті. У вітчизняній соціальній роботі досвід комплексної, системної взаємодії з молодими чоловіками як специфічною групою ризику лише починає формуватись. Наявні програми часто не враховують гендерну специфіку сприйняття ризику, моделей поведінки, соціального впливу та особистісної мотивації до змін.

Таким чином, актуальність теми зумовлена необхідністю розширення методологічної та методичної бази соціальної роботи щодо профілактики ризикованої поведінки з урахуванням вікових, соціальних та гендерних особливостей молодих чоловіків.

Об'єкт дослідження - ризикована поведінка молодих чоловіків у контексті соціальної роботи.

Предмет дослідження - методи соціальної роботи, спрямовані на профілактику ризикованої поведінки у молодих чоловіків.

Мета дослідження – вивчити та обґрунтувати ефективні методи соціальної роботи, спрямовані на запобігання ризикованій поведінці серед молодих чоловіків, з урахуванням їхніх вікових, соціальних і гендерних особливостей.

Завдання дослідження:

Проаналізувати теоретичні підходи до визначення сутності та типології ризикованої поведінки молоді, зокрема молодих чоловіків.

Охарактеризувати соціальні, психологічні та інституційні чинники, що впливають на формування ризикованої поведінки в молодіжному середовищі.

Визначити особливості впливу соціального оточення (родини, освітніх установ, медіа, однолітків) на поведінкові стратегії молодих чоловіків.

Провести емпіричне дослідження з вивчення досвіду, бар'єрів та потреб молодих чоловіків щодо звернення по допомогу і участі в програмах соціальної підтримки.

Оцінити ефективність існуючих форм соціальної роботи з молодими чоловіками у сфері профілактики ризикованої поведінки.

Обґрунтувати напрями вдосконалення методів індивідуальної та групової соціальної роботи з урахуванням гендерних, культурних і цифрових аспектів.

Розробити концепцію профілактичної програми для молодих чоловіків із використанням сучасних інструментів соціальної роботи.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел, анкетування, напівструктуроване інтерв'ю, спостереження, аналіз документів, кількісний аналіз, контент-аналіз відповідей.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у практиці соціальної роботи з молоддю в освітніх, молодіжних, громадських та соціальних установах для формування програм профілактики ризикованої поведінки, адаптованих до потреб саме молодих чоловіків. Запропоновані методичні підходи можуть бути основою для підготовки соціальних працівників і реалізації міжсекторальних профілактичних ініціатив.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури з 78 джерел та 4 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДИХ ЧОЛОВІКІВ ТА РОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

1.1. Поняття та класифікація ризикованої поведінки: соціальний і психологічний контекст

Поняття «ризикована поведінка» (англ. risk behavior) широко використовується у міждисциплінарних дослідженнях, зокрема в психології, соціології, педагогіці, кримінології та соціальній роботі. Незважаючи на відносну усталеність терміна, його тлумачення відрізняється залежно від наукової галузі, акцентів і контексту дослідження.

З позиції психології, ризикована поведінка розглядається як форма девіантної або граничної поведінки, яка має високий потенціал загрози для фізичного, психічного або соціального благополуччя особистості. Вона є результатом поєднання зовнішніх чинників (соціальне середовище, виховання, ціннісні орієнтації) та внутрішніх (емоційна нестабільність, потреба у самоствердженні, невисокий рівень самоконтролю). Так, Т.Титаренко зазначає, що ризикована поведінка є формою адаптації молоді до невизначених, фруструючих умов життя, яка має як руйнівний, так і компенсаторний потенціал [61].

У підходах соціальної психології поняття ризикованої поведінки розглядається через призму групових норм, соціального впливу, очікувань референтної групи. Молоді люди, зокрема чоловіки, частіше схильні до ризикових вчинків у ситуаціях групового тиску, змагання, утвердження статусу в колективі. Значний вплив має також феномен маскуліної соціалізації, в межах якої ризик часто трактується як ознака сили, незалежності та мужності.

У соціології ризикована поведінка вивчається як соціальне явище, що

проявляється в межах системи норм і відхилень. Вона розглядається не лише як індивідуальний акт, а як наслідок соціальної дезорганізації, нерівного доступу до ресурсів, інформації, соціального капіталу. На думку І. Конта, ризикована поведінка є реакцією на кризу ідентичності, пошук смислів, форм самоствердження в умовах мінливого соціального контексту.

У сучасному науковому дискурсі ризиковану поведінку молоді класифікують як:

- особистісно-деструктивну (вживання психоактивних речовин, самопошкодження, суїцидальні тенденції);
- соціально-деструктивну (правопорушення, агресія, булінг, участь у кримінальних структурах);
- експериментальну/пошукову (небезпечні розваги, екстремальна активність);
- сексуально ризиковану (безвідповідальна сексуальна поведінка, відсутність контрацепції);
- ігрову/мережеву (залежність від ігор, участь у небезпечних онлайн-челенджах тощо). [7]

Таким чином, ризикована поведінка – це комплекс дій або стратегій, які здійснюються особою свідомо або напівсвідомо, що можуть призвести до негативних наслідків для її фізичного, психологічного чи соціального стану. У випадку молодих чоловіків така поведінка часто виконує функцію протесту, самоствердження або реакції на фрустрацію, що вимагає особливої уваги з боку фахівців соціальної роботи.

Ризикована поведінка молоді є багатограним феноменом, що проявляється у різних сферах життєдіяльності — від фізичного здоров'я до соціальної взаємодії. Особливу занепокоєність викликає той факт, що подібна поведінка не лише несе пряму загрозу благополуччю особи, але й часто має латентний характер — не усвідомлюється молодою людиною як небезпека. Виділяють низку основних форм ризикованої поведінки, характерних для юнацького та молодого віку.

Однією з найпоширеніших форм є зловживання психоактивними речовинами: алкоголем, наркотиками, енергетичними напоями, тютюном. В останнє десятиліття зростає поширення електронних сигарет, снусів, інгаляційних сумішей серед підлітків і молодих чоловіків. До нехімічних залежностей належать інтернет-залежність, геймінг, соціальні мережі, ставки на спорт, шопоголізм. Такі форми поведінки ведуть до руйнування соціальних зв'язків, втрати академічної або професійної ефективності, конфліктів у родині.

Агресивна та насильницька поведінка в молодіжному середовищі може проявлятися у формі вербального чи фізичного насильства, булінгу, кібербулінгу, участі в неформальних групах з деструктивною ідеологією. Для молодих чоловіків агресія часто асоціюється з домінуванням, захистом статусу, демонстрацією сили, що спричиняє конфлікти, порушення прав інших та юридичні наслідки. Особливо небезпечними є прояви насильства у міжособистісних стосунках, зокрема у парних або сексуальних взаєминах.

Молодь часто виступає суб'єктом адміністративних або кримінальних правопорушень — хуліганство, крадіжки, участь у вуличних бандах, незаконне зберігання речовин або зброї. Девіантна поведінка нерідко сприймається як форма протесту проти соціальних обмежень або засіб самоствердження. Особливо небезпечною є сукупність ризикованих практик (наприклад, вживання алкоголю + керування транспортом). [9]

Сексуально ризикована поведінка передбачає ранній початок статевого життя, незахищені статеві контакти, часта зміна партнерів, статеві стосунки під впливом ПАР. Такі дії підвищують ризик інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), включно з ВІЛ, небажаною вагітністю, а також психоемоційною травматизацією. В окремих випадках фіксуються прояви сексуального примусу або домагань у молодіжному середовищі.

Сюди відносяться такі форми, як навмисне самопошкодження (селф-харм), ризиковані способи самовираження (екстремальні флешмоби, «челенджі»), суїцидальні наміри або спроби. Молоді чоловіки внаслідок

соціалізації менш схильні звертатись по допомогу, тому їхня самодеструктивна поведінка часто має прихований характер, а суїциди – вищу летальність. [14]

Серед інших форм ризикованої поведінки відносять участь у дорожньо-транспортних пригодах через порушення правил, небезпечне водіння (у стані сп'яніння, перевищення швидкості), нехтування безпекою на роботі або під час відпочинку, ігнорування медичних рекомендацій.

1.2. Гендерні та вікові особливості формування ризикованої поведінки у молодих чоловіків

Формування ризикованої поведінки у молодих чоловіків зумовлене комплексом взаємопов'язаних чинників, що діють на особистісному, мікросоціальному, мезо- та макросоціальному рівнях. У психологічному аспекті серед головних індивідуальних передумов фахівці виокремлюють психоемоційну нестабільність, імпульсивність, знижений рівень самоконтролю, підвищену потребу у самоствердженні, а також брак критичного мислення й емоційної регуляції. Молоді чоловіки виявляють схильність до експериментування, підвищену реактивність на фрустрацію та невизначеність, що є природним проявом вікової кризи, але водночас збільшує ймовірність залучення до ризикованих практик. Особливо небезпечним є ототожнення ризикованої поведінки з ознакою мужності, сили чи незалежності, що часто формується в результаті соціальних очікувань щодо традиційної маскулінності. [33]

У сімейному контексті важливу роль відіграють як функціональність родини, так і якість батьківсько-дитячих взаємин. Дефіцит емоційної підтримки, відсутність стабільних меж, жорсткі або навпаки – байдужі виховні моделі, деструктивні сценарії стосунків між батьками або наявність у родині залежностей чи насильства – створюють підґрунтя для фіксації девіантних поведінкових установок. У випадку молодих чоловіків особливо вагомим є

вплив батьківського прикладу або його відсутність, що може призводити до ідентифікації з асоціальними моделями поведінки у зовнішньому середовищі.

Серед соціальних чинників варто зазначити тиск референтної групи, потребу у визнанні, відсутність безпечного середовища для розвитку й дозвілля, а також поширення нормалізованих девіацій у найближчому оточенні. Молодь нерідко засвоює ризиковану поведінку як засіб утвердження в групі або як соціально прийнятний спосіб зниження внутрішньої напруги. Роль соціальних мереж і медіа у конструюванні привабливих, але потенційно небезпечних моделей поведінки також є суттєвою, особливо в умовах зниженого доступу до критичної рефлексії.

На інституційному рівні формуванню ризикованої поведінки сприяє брак системних, цілеспрямованих, гендерно-чутливих програм профілактики в освітніх, молодіжних і соціальних установах. Часто державна політика в галузі молодіжного розвитку має формальний або фрагментарний характер, тоді як міжвідомча взаємодія є недостатньо розвиненою. Молоді чоловіки залишаються малозалученими до соціально-корисної активності, не мають доступу до якісної психологічної або соціальної підтримки, а заклади освіти й соціального захисту нерідко не мають відповідного інструментарію для роботи з цією категорією. [29]

Виникнення ризикованої поведінки у молодих чоловіків є наслідком багаторівневої взаємодії психологічних особливостей особистості, мікросоціальних умов функціонування, загального соціального клімату та ефективності інституційної підтримки. Усвідомлення цих взаємозв'язків є ключовим для побудови ефективних превентивних інтервенцій у межах соціальної роботи.

Розуміння вікової динаміки розвитку особистості є ключовим для аналізу схильності до ризикованої поведінки. У період молодості відбуваються інтенсивні психофізіологічні, емоційні та соціальні зміни, які визначають особливу вразливість до зовнішніх впливів і водночас створюють передумови для активного самовираження, протесту, експериментування.

У психології молодість умовно поділяють на кілька етапів: ранній юнацький вік (підлітковий вік, орієнтовно 14–17 років), пізній юнацький або ранній дорослий вік (18–23 роки) та молодий дорослий вік (до 30 років). Кожен із цих періодів має свої психосоціальні задачі та характерні ризики. У підлітковому віці пріоритетними є питання ідентичності, автономії від батьків і пошуку групової належності. Саме в цей період формуються схильності до експериментування з алкоголем, тютюном, порушеннями правил, участі в конфліктних або агресивних ситуаціях. Молоді люди часто недооцінюють наслідки своїх дій, керуючись емоціями та спонтанними імпульсами. [4]

У віці від 18 до 23 років молодь стикається з новими викликами – побудовою особистої системи цінностей, вибором професійного шляху, налагодженням міжособистісних та сексуальних стосунків. Нестабільність соціального становища, фінансова залежність, невизначеність щодо майбутнього підвищують рівень тривожності, що нерідко компенсується через ризиковану поведінку. У цей період відзначається зростання соціально-деструктивних форм девіацій: участь у правопорушеннях, вживання психоактивних речовин, сексуальні ризики, водіння у стані сп'яніння тощо. [19]

У межах молодого дорослого віку (23–30 років) зберігається ризик залучення до ризикованих практик, особливо в умовах соціальної нестабільності, розчарування у професійному чи особистому житті, або через наслідки невирішених криз попередніх вікових етапів. Водночас саме на цьому етапі з'являється більше ресурсів для усвідомлення й саморефлексії, що відкриває можливості для ефективної соціальної підтримки та корекційної роботи.

Особливе значення у формуванні ризикованої поведінки молодих чоловіків має те, що їх соціалізація часто супроводжується очікуваннями щодо демонстрації сили, незалежності, конкурентності, ризику. Ці очікування, посилені віковими змінами, сприяють закріпленню моделей поведінки, у яких ризик стає не лише допустимим, а й соціально схвалюваним серед однолітків.

Вразливість до ризикованої поведінки має чітку вікову динаміку та пов'язана як з особливостями психічного розвитку, так і з соціальними умовами, у яких перебуває молода людина. Ефективна соціальна робота з молодими чоловіками має враховувати ці вікові нюанси та будуватися на принципах розвитку, підтримки автономії та формування відповідальної життєвої позиції. [33]

У контексті вивчення ризикованої поведінки молодих чоловіків дедалі більшої уваги набуває гендерно-чутливий аналіз, зокрема вплив соціально сконструйованих маскулінних ролей на формування деструктивних або небезпечних моделей поведінки. Сучасні соціальні науки розглядають маскулінність не як біологічно зумовлену характеристику, а як результат соціалізації та очікувань суспільства щодо того, яким має бути «справжній чоловік». У традиційному культурному дискурсі маскулінність часто асоціюється з домінуванням, силою, емоційною стриманістю, готовністю до ризику, незалежністю, агресивністю, здатністю до змагання. Такі уявлення формуються з дитинства та активно підтримуються через родину, медіа, освітні інституції та одноліткове середовище. Від хлопців очікується, що вони не повинні виявляти слабкість, потребу в емоційній підтримці або сумніви у власній силі. Відповідно, молоді чоловіки нерідко відмовляються звертатися по допомогу, приховують емоційні проблеми, не виражають страху чи невпевненості навіть у складних або небезпечних ситуаціях. У таких умовах ризик стає елементом утвердження маскулінної ідентичності. Участь у небезпечних видах активності, агресивна поведінка, вживання алкоголю, швидке водіння, сексуальні експерименти або бійки — усе це може сприйматися не як девіація, а як «нормальна» поведінка для юнака, що намагається довести свою мужність. Соціальне схвалення подібних дій серед однолітків лише посилює закріплення таких моделей, особливо у середовищі, де відсутні альтернативні способи самореалізації та позитивного визнання. Більш того, традиційна маскулінна культура часто заперечує значення емоційної вразливості, що позбавляє молодих чоловіків навичок емоційної

регуляції, рефлексії та ненасильницького вирішення конфліктів. Як наслідок, невирішені внутрішні напруження можуть трансформуватись у зовнішньоагресивні форми поведінки або самодеструктивні дії. [31]

Дослідження також засвідчують, що у групах з жорсткою маскулінною ієрархією (наприклад, спортивні команди, військові підрозділи, неформальні підліткові угруповання) рівень ризикованої поведінки серед учасників значно вищий. Це пояснюється високим рівнем змагання за статус, потребою в доказах сили та лояльності, а також знеціненням норм безпеки й здорового способу життя. Таким чином, соціально сконструйовані уявлення про маскулінність створюють потужний тиск на молодих чоловіків, формуючи у них уявлення про необхідність ризику як індикатора мужності. У сфері соціальної роботи надзвичайно важливо враховувати ці гендерні аспекти, переосмислювати традиційні ролі, пропонувати альтернативні моделі чоловічої самореалізації та сприяти розвитку емоційної культури, відповідальності й соціального партнерства. [31]

У процесі соціалізації молоді чоловіки зіштовхуються з численними нормами та очікуваннями, які формують їхнє уявлення про «правильну» або «еталонну» модель мужності. Ці уявлення рідко є індивідуальними – навпаки, вони активно продукуються культурними наративами, ЗМІ, освітнім простором і навіть інституціями соціального контролю. У такому контексті самопрезентація молодої людини – тобто спосіб, у який вона демонструє себе іншим – значною мірою орієнтується на відповідність очікуванням щодо «справжнього чоловіка». До основних стереотипів, які нав'язуються юнакам, належать такі, як: бути сильним і витривалим, уникати проявів емоційної вразливості, не просити допомоги, ризикувати і брати на себе відповідальність без сумніву. Ці установки функціонують як частина так званої «гегемонної маскулінності» – концепції, за якої певний набір чоловічих якостей визнається соціально бажаним і домінантним. Молоді чоловіки, прагнучи до визнання та приналежності, часто відчують тиск відповідати цим стандартам, навіть коли це суперечить їхнім власним потребам або межам безпеки. [13]

Самопрезентація через ризик стає своєрідною формою демонстрації мужності. Зовнішня сміливість, фізична зухвалість, участь у небезпечних або навіть протиправних діях можуть бути спробою довести відповідність чоловічому ідеалу. Такий тип поведінки посилюється у контекстах, де відбувається групове змагання за статус або визнання – зокрема, в чоловічих компаніях, спортивних колективах, неформальних групах або у просторі соціальних мереж.

Соціальні очікування також накладають обмеження на прийнятні для чоловіків способи вираження емоцій, що унеможлиблює конструктивне проживання страху, провини, тривоги чи вразливості. Натомість ці емоції часто маскуються під агресію, гіперактивність, зневагу до норм, або ж трансформуються в самодеструктивну поведінку. Таким чином, стереотипи мужності стають фактором не лише психологічного тиску, а й поведінкових девіацій. [46]

З позицій соціальної роботи надзвичайно важливо усвідомлювати, що гендерні стереотипи – це не просто культурні умовності, а чинники, що безпосередньо впливають на ризиковану поведінку. Вони мають бути предметом деконструкції, критичного осмислення та педагогічного супроводу у роботі з молодими чоловіками. Ефективна профілактика передбачає створення умов, у яких молоді люди можуть розширити репертуар чоловічих ідентичностей, знайти безпечні способи самоствердження та усвідомити цінність емоційної відкритості, рефлексії й особистої відповідальності. [31]

Становлення чоловічої ідентичності є складним, багатоетапним процесом, що супроводжується періодами адаптації до соціальних норм, а також неминучими кризами розвитку. Ці кризи мають вирішальне значення для подальшого особистісного зростання молодого людини, але водночас вони є моментами підвищеної вразливості до ризикованої поведінки. У випадку чоловіків та юнаків процес формування ідентичності відбувається під впливом як індивідуальних особливостей, так і зовнішніх очікувань, які задають нормативні рамки «мужності». [54]

Починаючи з підліткового віку, юнак починає активно шукати відповіді на питання: ким я є, яким має бути чоловік, як мені поводитися, щоб бути прийнятним однолітками та суспільством загалом. Цей пошук супроводжується суперечностями між власними емоційними потребами та соціальними вимогами. Зіткнення з гендерними стереотипами, вимогами до домінування, незалежності та впевненості часто створює напругу, оскільки емоційна нестабільність, страх і невизначеність — характерні для цієї вікової фази — заперечуються й не мають конструктивного виходу. [31]

Одним із критичних моментів у становленні чоловічої ідентичності є адаптація до ролі дорослого. У цей період — зазвичай у віці від 18 до 25 років — юнак має інтегрувати у свою самосвідомість нові обов'язки, пов'язані з професійною реалізацією, соціальним статусом, формуванням партнерських стосунків. Водночас суспільні моделі не завжди пропонують різноманіття позитивних чоловічих ролей. Натомість переважає образ «успішного, сильного, незламного чоловіка», що стає недосяжним і водночас обов'язковим ідеалом, порушення якого спричиняє внутрішню кризу. [60]

У таких умовах молоді чоловіки нерідко обирають ризиковану поведінку як компенсаторний механізм — спосіб уникнення самоусвідомлення, відповідальності або фрустрації. Зокрема, проявляється тенденція до гіпермаскулінних моделей поведінки, надмірного вживання алкоголю, участі в агресивних або ризикованих діях, сексуальної експлуатації, протестного стилю спілкування. Криза ідентичності ускладнюється тим, що в суспільстві часто відсутні безпечні платформи для проговорення труднощів чоловічого дорослішання, а підтримка з боку родини, закладів освіти чи соціальних інститутів має обмежений або формалізований характер.

Крім того, слід зважати на специфіку адаптаційних процесів у чоловіків із досвідом маргіналізації – вихованців інтернатів, внутрішньо переміщених осіб, молоді з середовищ із підвищеним соціальним ризиком. У цих категорій чоловіча ідентичність часто формується в умовах нестабільності, де модель поведінки визначається не стільки особистим вибором, скільки необхідністю

виживання. [6]

Отже, кризи, пов'язані з формуванням чоловічої ідентичності, не є патологією — це природні періоди розвитку, які, однак, можуть стати тригерами ризикованої поведінки в разі відсутності адекватної підтримки. Саме тому соціальна робота з молодими чоловіками повинна передбачати створення умов для безпечного самовираження, підтримку у кризові моменти життєвого шляху та переосмислення традиційних гендерних сценаріїв, що обмежують розвиток і добробут особистості.

1.3. Теоретичні моделі та методи соціальної роботи щодо профілактики ризикованої поведінки

Когнітивно-поведінковий підхід є одним із найбільш ефективних та емпірично обґрунтованих підходів у сфері соціальної роботи, зокрема у профілактиці ризикованої поведінки серед молоді. Його концептуальні засади були закладені Аароном Т. Беком (А. Т. Beck) та Альбертом Еллісом (А. Ellis), які наголошували на вирішальній ролі когніцій – переконань, установок, інтерпретацій – у формуванні емоційного стану та поведінкових патернів індивіда. Основна ідея когнітивно-поведінкової теорії полягає в тому, що поведінка особи є результатом не лише зовнішніх стимулів, а й інтерпретації цих стимулів, тобто когнітивного опрацювання ситуацій. Таким чином, ризикована поведінка може бути наслідком дисфункціонального мислення, помилкових переконань або некритично засвоєних моделей, які не піддаються самостійній рефлексії. Наприклад, у молодих чоловіків можуть бути стійкі установки на зразок: «справжній чоловік не боїться ризику», «залежність — це спосіб забути про проблеми», «агресія — єдина мова сили», які стають поведінковими тригерами. [34]

У практиці соціальної роботи когнітивно-поведінковий підхід реалізується через структуровану, цілеспрямовану діяльність, що має на меті виявлення та корекцію негативних автоматичних думок, зміну установок і

розвиток альтернативних стратегій поведінки. Така робота часто здійснюється через навчання клієнтів базовим навичкам самоспостереження, виявлення когнітивних викривлень, формування реалістичних інтерпретацій ситуацій та розвиток особистісної відповідальності.

У профілактиці ризикованої поведінки когнітивно-поведінкові методи мають широкий спектр застосування: це тренінги з розвитку навичок самоконтролю, програми управління гнівом, інтервенції, спрямовані на зниження імпульсивності, стрес-менеджмент, а також робота з ірраціональними очікуваннями щодо гендерних ролей. Наприклад, у програмі «Aggression Replacement Training» (Goldstein et al.) застосовується поєднання когнітивного реструктурування та поведінкових репетицій для підлітків, схильних до агресії. [31]

Важливо, що когнітивно-поведінковий підхід дозволяє соціальному працівнику не лише працювати з індивідом на рівні усвідомлення, а й забезпечити перенесення набутих навичок у реальні життєві ситуації. Завдяки цьому підхід є надзвичайно ефективним у роботі з молодими чоловіками, які потребують не абстрактних закликів до зміни, а практичних, поведінково орієнтованих інструментів.

У вітчизняній практиці соціальної роботи когнітивно-поведінкові техніки активно інтегруються у програми вторинної профілактики, зокрема у роботі з підлітками, які перебувають у конфлікті із законом (напр., через методику «Обери життя»). У цьому контексті науковці, як-от І. Зверєва, Л. Глухенька, Ю. Синьов, підкреслюють необхідність уніфікації методик соціально-психологічного впливу на осіб із девіантною поведінкою та їх подальшого супроводу. Саме когнітивно-поведінковий підхід надає фахівцю у соціальній сфері дієвий інструментарій для глибокої та структурованої роботи з молодими чоловіками, схильними до ризикованої поведінки. Він дозволяє поєднати психоосвітні цілі з поведінковими інтервенціями, сприяючи зміні не лише поведінки, а й світоглядних основ клієнта.

Гуманістичні та клієнтоцентричні підходи у соціальній роботі є

невід'ємною складовою практики профілактики ризикованої поведінки серед молодих чоловіків, оскільки акцентують увагу на внутрішньому потенціалі особистості, унікальному досвіді клієнта, потребі у прийнятті, підтримці та умовах для особистісного зростання. Ці моделі мають теоретичне підґрунтя у працях Карла Роджерса (Carl R. Rogers), Абрахама Маслоу (Abraham H. Maslow), Віктора Франкла (Viktor Frankl) та Ролло Мея (Rollo May), які розглядали людину як активного суб'єкта власного розвитку, що прагне до самоактуалізації та сенсу життя. [29]

У центрі клієнтоцентричного підходу Карла Роджерса лежить ідея безумовного прийняття особистості, емпатійного розуміння та створення безпечного простору для самовираження. У роботі з молодими чоловіками, схильними до ризикованої поведінки, такий підхід дозволяє зменшити рівень захисної агресії, подолати недовіру до дорослих або фахівців, дати змогу клієнтові проговорити власні страхи, сумніви, конфлікти між соціальними очікуваннями й особистими потребами. Довіра, прийняття та щирість у комунікації, що є ключовими умовами терапевтичного контакту за Роджерсом, сприяють формуванню внутрішніх змін, які потім реалізуються і на поведінковому рівні.

Гуманістичний підхід, запропонований Маслоу, передбачає розуміння поведінки як результату незадоволених базових потреб: у безпеці, приналежності, повазі, самореалізації. Молоді чоловіки, які вдаються до ризикованих дій, часто намагаються компенсувати відсутність соціального визнання, підтримки, емоційної стабільності або сенсу життя. Тому ефективна соціальна робота має на меті не лише попередження поведінкових ризиків, а й розбудову позитивного образу «Я», зміцнення самоцінності клієнта, формування здатності до відповідального вибору та подолання екзистенційної порожнечі. [34]

Ідеї логотерапії Віктора Франкла розширюють гуманістичну парадигму, акцентуючи на пошуку смислу як основі психологічного добробуту. Для молодих чоловіків, які переживають кризу ідентичності чи знаходяться у стані

внутрішнього відчуження, робота, спрямована на осмислення життєвих цілей і цінностей, може стати альтернативою деструктивним або самодеструктивним моделям поведінки.

Практичне впровадження гуманістичного підходу в соціальній роботі охоплює такі форми, як мотиваційне консультування, тренінги особистісного розвитку, арт-терапія, групи підтримки, індивідуальне консультування в умовах довірливого контакту. Суттєвим компонентом є переорієнтація фахівця з ролі «контролера» або «виправника» на роль партнера, фасилітатора особистісного зростання клієнта. Як зазначає М. Янсон (M. Jansen), клієнтоцентричний стиль роботи посилює суб'єктність молоді, знижує рівень конфліктності у взаємодії та сприяє більш стійкому засвоєнню соціально прийнятної поведінки. Гуманістичні та клієнтоцентричні моделі відкривають широкі можливості для профілактики ризикованої поведінки шляхом зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, розвитку емоційної зрілості та формування здорової, автентичної чоловічої ідентичності. Їх інтеграція в соціальну роботу з молодими чоловіками сприяє створенню не лише корекційного, а й профілактично-розвивального простору підтримки. [29]

Соціально-екологічна модель, сформульована у працях Урі Бронфенбреннера, є однією з ключових концептуальних основ для розуміння складної взаємодії особистості з навколишнім соціальним середовищем. У контексті соціальної роботи, особливо при профілактиці ризикованої поведінки молодих чоловіків, ця модель дає змогу комплексно аналізувати не лише індивідуальні характеристики клієнта, а й багаторівневі впливи середовища, в якому він функціонує.

Бронфенбреннер запропонував ієрархічну структуру середовищ, що впливають на розвиток особистості: мікросистема (сім'я, друзі, школа), мезосистема (взаємодія між елементами мікросистеми), екзосистема (соціальні інститути, ЗМІ, трудове середовище), макросистема (культурні цінності, гендерні ролі, правова система) та хроносистема (часовий контекст, зміни протягом життя). Згідно з цією логікою, ризикована поведінка не є лише

наслідком особистих або сімейних проблем, а результатом множинних, часто непрямих соціальних впливів, що діють на різних рівнях. [60]

Застосування соціально-екологічної моделі у практиці соціальної роботи дозволяє ідентифікувати джерела ризику не тільки на індивідуальному рівні (наприклад, імпульсивність чи занижена самооцінка), але й у сімейному середовищі (насильство, відсутність батьківського контролю), освітньому (шкільна дезадаптація, булінг), спільнотному (негативні субкультури, маргіналізація), а також на рівні політики (відсутність програм підтримки, дискримінація за гендерною ознакою). Також вона дозволяє виявляти захисні чинники, зокрема наявність підтримуючих дорослих, позитивного групового впливу, інклюзивного середовища, доступу до якісної освіти чи психологічних сервісів, планувати інтервенції на кількох рівнях – індивідуальному (консультування), міжособистісному (робота з сім'єю, наставництво), організаційному (модифікація шкільних політик), спільнотному (розвиток молодіжних центрів, альтернатив дозвілля) та макросоціальному (лобіювання змін у державній молодіжній політиці). [36]

У вітчизняному науково-практичному дискурсі подібні підходи набувають все більшої актуальності. Дослідники І. Зверева, Л. Салміна, Л.Глухенька акцентують на необхідності формування багаторівневих моделей соціального супроводу молоді з урахуванням складності їх соціального контексту. Практика свідчить, що робота виключно на індивідуальному рівні не здатна дати стійкий результат у подоланні або попередженні ризикованої поведінки, якщо зовнішнє середовище постійно її відтворює.

Таким чином, соціально-екологічна модель є стратегічно важливою для соціальної роботи, оскільки забезпечує системний, міждисциплінарний підхід до вивчення та впливу на поведінку молодих чоловіків. Вона дозволяє не лише розробляти індивідуальні програми профілактики, а й ініціювати соціальні зміни на рівні спільнот, інституцій та суспільства загалом, сприяючи довготривалому позитивному ефекту.

Профілактика та ресоціалізація посідають провідне місце серед завдань

соціальної роботи з молоддю, яка схильна до ризикованої поведінки або вже має досвід девіантних практик. У центрі цього підходу лежить ідея, що молоді люди, зокрема юнаки, потребують не лише контролю чи санкцій, а й активної підтримки у формуванні соціально прийнятних моделей поведінки, внутрішніх цінностей і позитивної ідентичності. Ці завдання концептуально пов'язані з ідеями І. Зверєвої, Н. Хмелевської, які наголошують на необхідності інтеграції превентивного та реабілітаційного потенціалу соціальної роботи.

Профілактика в соціальній роботі з молодими чоловіками охоплює три рівні:

– первинна профілактика спрямована на попередження виникнення ризикованої поведінки серед широкого кола молоді через просвітницьку роботу, розвиток емоційної компетентності, формування критичного мислення щодо соціальних впливів (ЗМІ, субкультури, однолітки);

– вторинна профілактика орієнтована на осіб із виявленими поведінковими девіаціями або ризиками (наприклад, перші епізоди агресії, вживання психоактивних речовин, шкільна дезадаптація), і передбачає раннє втручання, індивідуальний супровід, роботу з батьками;

– третинна профілактика передбачає профілактику рецидивів серед осіб, які вже мали досвід конфлікту із законом або перебували у реабілітаційних програмах, і включає ресоціалізаційні заходи. [34]

Ресоціалізація як завдання соціальної роботи передбачає процес повернення індивіда до функціонування в межах нормативного соціального середовища, відновлення соціальних зв'язків, мотивації до навчання, праці, особистісного розвитку. Особливої актуальності вона набуває для юнаків, які опинилися у складних життєвих обставинах, пережили травматичний досвід, були учасниками протиправної діяльності чи перебували у місцях позбавлення волі. У таких випадках соціальний працівник виступає посередником між молодого людиною та суспільством, допомагаючи сформувати нову систему підтримки та ресурсів.

У практиці ресоціалізації велике значення мають такі компоненти:

- мотиваційне консультування (зміцнення віри у власні можливості, визначення життєвих цілей);
- розвиток життєвих навичок (конфліктологія, тайм-менеджмент, комунікація);
- участь у тренінгових і трудових програмах;
- відновлення родинних стосунків;
- менторська підтримка з боку дорослих, яким довіряє молодь.

Суттєвим аспектом є також міжвідомча взаємодія: ефективна ресоціалізація неможлива без узгоджених дій соціальних служб, освітніх установ, громадських організацій, служби пробації, поліції, медичних установ. На цьому наголошують як зарубіжні дослідники, так і українські практики соціальної політики.

Таким чином, поєднання профілактичної та ресоціалізаційної логіки у соціальній роботі з молодими чоловіками дозволяє перейти від реактивного (санкціонуючого) підходу до проактивної підтримки, що базується на визнанні гідності особистості, цінності змін і можливості соціального включення навіть після серйозних помилок.

Досвід зарубіжних країн у сфері соціальної роботи з молодими чоловіками демонструє широкий спектр підходів до профілактики ризикованої поведінки та ресоціалізації. У країнах Європейського Союзу, США, Канаді, Австралії вже багато років функціонують ефективні інституційні та громадські програми, що спрямовані на подолання соціальних ризиків серед юнаків, з акцентом на міждисциплінарність, гендерно чутливий підхід та орієнтацію на розвиток життєстійкості.

У країнах ЄС та США профілактика ризикованої поведінки молодих чоловіків вибудовується на основі науково обґрунтованих міжсекторальних стратегій, що інтегрують освіту, охорону здоров'я, соціальну роботу, правосуддя та молодіжну політику. Наприклад, у США широке поширення отримала програма "My Brother's Keeper", започаткована за ініціативи Барака

Обами, яка орієнтована на підтримку молодих чоловіків з маргіналізованих спільнот через менторство, розвиток навичок і участь у громадському житті. [75]

У країнах Північної Європи (Норвегія, Швеція, Фінляндія) превентивна соціальна робота з чоловіками базується на засадах раннього втручання, гендерної рівності та побудови індивідуальних траєкторій розвитку. Наприклад, у Швеції функціонують молодіжні консультативні центри “Unga Kris”, які пропонують альтернативи злочинній діяльності через тренінги лідерства, індивідуальне консультування, підтримку кар’єрного розвитку. [78]

Однією з найефективніших зарубіжних практик є “Men’s Sheds” (Австралія, Велика Британія), що стали моделлю неформальних центрів для чоловіків, які об’єднують майстерні, освітні та підтримуючі програми. Цей підхід допомагає чоловікам будувати соціальні зв’язки, отримувати підтримку без стигматизації, формувати позитивну чоловічу ідентичність. [76]

У США ефективно функціонують програми CBT-based interventions (когнітивно-поведінкова терапія) для підлітків та молоді, орієнтовані на контроль імпульсивності, формування відповідальної поведінки та розвиток емоційної компетентності. Практики групової роботи активно застосовуються у програмах ресоціалізації після звільнення з місць позбавлення волі, наприклад, у рамках ініціатив “Transition to Adulthood”. [77]

В Україні соціальна робота з молодими чоловіками здебільшого реалізується у межах більш загальних молодіжних або антикризових програм. Проте останні роки демонструють зростання зацікавленості в гендерно-орієнтованих підходах. Одним із прикладів є діяльність громадської організації “Рух Чоловіків”, яка проводить тренінги відповідального батьківства, ненасильницької комунікації, підтримки ветеранів. [31]

Державна програма “Молодь України” передбачає профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі, хоча специфіка роботи саме з чоловічою молоддю все ще недостатньо представлена. Водночас у межах реформування служби пробації з’являються індивідуалізовані підходи до

ресоціалізації молодих правопорушників, у тому числі з урахуванням гендерної специфіки. [17]

Попри значну теоретичну та практичну цінність зарубіжних моделей, їх повна адаптація до українського контексту зустрічає низку перешкод. По-перше, це брак інституційної підтримки: не всі практики можуть бути реалізовані без стабільного фінансування, міжвідомчої співпраці та фахової підготовки персоналу. По-друге, низький рівень гендерної культури в суспільстві ускладнює впровадження програм, які суперечать традиційним уявленням про мужність.

Ще однією проблемою є обмежена кількість фахівців, які володіють методиками індивідуальної та групової роботи саме з молодими чоловіками, а також відсутність національного методичного забезпечення для системної роботи у цій сфері. Крім того, психосоціальні наслідки війни створюють нові виклики – зростання рівня травматизації, агресії, емоційної ізоляції серед чоловіків, що вимагає адаптації навіть перевірених моделей під українські реалії. [63]

Отже, адаптація зарубіжного досвіду потребує не механічного копіювання, а контекстуального перекладу з урахуванням українських соціокультурних, економічних і політичних умов. Успіх можливий лише за умови міждисциплінарної взаємодії, підвищення професійної компетентності фахівців та залучення цільової групи до процесу планування і реалізації програм.

Висновок до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу літературних джерел було з'ясовано, що ризикована поведінка молоді, зокрема молодих чоловіків, є складним міждисциплінарним феноменом, що поєднує психологічні, соціальні, культурні та інституційні чинники. Визначено основні форми ризикованої поведінки, до яких належать зловживання психоактивними речовинами,

агресивність, правопорушення, сексуальні ризики та інші девіантні практики. Суттєвий вплив на формування таких типів поведінки мають гендерні стереотипи, вікові кризи, дефіцит підтримки з боку значущих дорослих, а також несприятливе соціальне оточення.

Розглянуто низку теоретичних моделей, які можуть бути основою для практики соціальної роботи з молодими чоловіками. До них належать когнітивно-поведінковий підхід, гуманістична та клієнтоцентрична парадигма, соціально-екологічна модель Бронфенбреннера, а також профілактично-ресоціалізаційна логіка впливу. Кожна з них підкреслює важливість не лише індивідуальної корекції поведінки, але й зміни соціального контексту функціонування молодої особи.

Соціальна робота у такому контексті виступає як комплексний превентивний інструмент, здатний не тільки знижувати рівень ризикованої поведінки, але й сприяти особистісному зростанню, ресоціалізації та соціальному включенню молодих чоловіків. Через поєднання індивідуального підходу, групової динаміки та мультидисциплінарної співпраці, соціальні працівники можуть впливати як на внутрішні чинники поведінки, так і на зовнішні соціальні умови, що її детермінують.

Разом з тим, теоретичний аналіз дозволив виявити низку проблемних зон, які потребують подальшого емпіричного вивчення. Зокрема, недостатньо дослідженими залишаються особливості проявів ризикованої поведінки серед сучасних українських молодих чоловіків, зв'язок між гендерними нормами та поведінковими патернами, а також ефективність існуючих форм і методів соціальної роботи саме у національному контексті. Ці аспекти стануть предметом наступного етапу дослідження, викладеного у другому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДИХ ЧОЛОВІКІВ ТА НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З НИМИ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Метою цього емпіричного дослідження є виявлення особливостей прояву трьох форм ризикованої поведінки серед молодих чоловіків — алкогольної та ніотинової, інтернет-залежної та агресивної — у контексті умов воєнного часу, а також визначення можливостей та перспектив використання методів соціальної роботи з метою профілактики цих форм поведінки. У межах реалізації поставленої мети дослідження передбачає здійснення комплексного аналізу наукових підходів до проблеми ризикованої поведінки, вивчення гендерних, вікових та соціокультурних чинників, що зумовлюють її формування у молодих чоловіків, а також дослідження поширеності, динаміки та мотиваційних особливостей означених поведінкових проявів у цільовій групі. Крім того, дослідження спрямоване на аналіз впливу соціального оточення та досвіду проживання війни на вибір поведінкових стратегій, а також на вивчення рівня інформованості молодих чоловіків про наявні форми соціальної підтримки та готовності до звернення по допомогу. Результати емпіричного вивчення мають стати підґрунтям для обґрунтування ефективних методів соціальної роботи, орієнтованих на запобігання та зменшення поширеності зазначених ризикованих практик.

Основними припущеннями дослідження є те, що молоді чоловіки, схильні до проявів ризикованої поведінки, частіше демонструють низький рівень соціальної підтримки та підвищену тривожність, а також менше обізнані з можливостями отримання соціально-психологічної допомоги. Крім того, передбачається наявність тісного взаємозв'язку між трьома типами поведінки, що розглядаються у дослідженні, які можуть підсилювати одне

одного або виступати як взаємозамінні реакції на стресові ситуації, зумовлені війною.

У цьому дослідженні об'єктом виступає ризикована поведінка молодих чоловіків, яка формується в умовах соціальних викликів та невизначеності, зокрема в ситуації воєнного стану. Йдеться про поведінкові стратегії, що мають потенціал завдати шкоди як самій особистості, так і її соціальному оточенню, і водночас — є спробою адаптації до нестабільної дійсності. Особливу увагу в цьому контексті приділено саме віковій групі молоді, в якій процеси ідентифікації, соціалізації та пошуку автономії супроводжуються високою вразливістю до ризикованих впливів.

Предметом дослідження є особливості прояву трьох форм ризикованої поведінки — а саме алкогольно-нікотинової, інтернет-залежної та агресивної — серед молодих чоловіків, а також соціальні умови, що сприяють або стримують такі прояви. У цьому дослідженні вивчається не лише зовнішній прояв вказаних форм поведінки, а й їх суб'єктивне сприйняття самими респондентами, ставлення до ризику, соціальні установки, доступ до підтримки та досвід контакту із соціальними службами. Крім того, в межах предметної сфери аналізується потенціал соціальної роботи щодо запобігання зазначеним проявам, формування більш адаптивної поведінки та посилення життєстійкості в умовах тривалого суспільного стресу.

Емпіричне дослідження ґрунтувалося на поєднанні кількісного та якісного підходів до збору соціальної інформації, які дозволяють глибше зрозуміти поведінкові особливості молодих чоловіків у ситуації війни. Основним інструментом виступило стандартизоване анкетне опитування, яке забезпечує можливість порівняння відповідей респондентів за наперед визначеними показниками. Опитувальник було розроблено спеціально для даного дослідження з урахуванням вікової групи, типових форм ризикованої поведінки та умов соціального середовища. Його структура охоплювала блоки, присвячені особистому досвіду вживання психоактивних речовин, інтенсивності інтернет-активності, геймерській поведінці, а також проявах

агресивності та емоційної нестабільності. (Див.Додаток А)

Для глибшого розуміння мотиваційних чинників і суб'єктивних оцінок респондентів було застосовано елементи якісного аналізу у формі відкритих запитань. Їх метою було виявити, як самі молоді чоловіки пояснюють власну залученість до ризикованої поведінки, яким чином вони інтерпретують соціальний тиск, що спонукає до неї, та які ресурси вважають доступними й прийнятними для отримання допомоги. У дослідженні також розглядалася можливість залучення напівструктурованих інтерв'ю з окремими представниками вибірки для поглибленої інтерпретації результатів, однак перевага була надана анкетуванню як методу, що забезпечує охоплення ширшої аудиторії.

Методику збору даних було адаптовано до освітнього контексту, з урахуванням онлайн- та офлайн-доступу респондентів до анкети. Усі процедури проведення дослідження здійснювалися з дотриманням етичних стандартів: добровільності участі, анонімності відповідей, захисту персональних даних та права відмовитися від участі без пояснення причин. Це дозволило забезпечити психологічно безпечні умови для відкритого висловлювання думок респондентами, що особливо важливо при зборі інформації на чутливі теми.

У процесі підготовки до проведення емпіричного дослідження було створено комплексний гайд для організації та модерації фокус-групових дискусій. (Див.Додаток Б). Цей інструмент має на меті забезпечити цілісне й глибоке вивчення мотивів, переживань і соціальних чинників, які впливають на формування ризикованої поведінки у молодих чоловіків віком 16–23 років. Розроблений гайд поєднує логіку послідовного сценарію, спрямованого на розкриття ключових тем, з адаптивністю до особливостей конкретної аудиторії. Він орієнтований на живий і змістовний діалог, що дозволяє учасникам висловити власні думки та досвід у безпечному, неформальному середовищі. Питання у фокус-групі сконструйовані так, щоб стимулювати рефлексію, виявити ставлення до таких аспектів, як вживання психоактивних

речовин, інтенсивна онлайн-активність, ігрова залежність, емоційна нестабільність та соціальні очікування щодо маскулінної поведінки.

У ході проведення емпіричного дослідження було дотримано основних принципів дослідницької етики, що регламентують захист прав і гідності респондентів, особливо в умовах вивчення чутливої тематики, пов'язаної з ризикованою поведінкою молоді. Усі учасники дослідження брали участь на добровільних засадах, попередньо ознайомившись із метою, змістом, орієнтовною тривалістю анкетування та правом відмовитися від участі без негативних наслідків. Особливий акцент було зроблено на забезпеченні конфіденційності результатів та анонімності опитування: персональні дані не збиралися, а відповіді оброблялися у знеособленому вигляді. (Див. Додаток А)

Під час формування анкети враховувалась вікова чутливість респондентів, а також можливі психологічні реакції на запитання, пов'язані з темами вживання психоактивних речовин, інтернет-залежності чи агресивної поведінки. Формулювання запитань було адаптовано до рівня розуміння молодіжної аудиторії, уникалися прямі осудливі чи навідні вислови. У разі появи ознак дистресу або необхідності звернення по допомогу, респонденти мали змогу отримати контакти фахових установ, зокрема психологічних служб, центрів соціальних послуг, молодіжних просторів підтримки.

Водночас дослідження має низку методологічних і процедурних обмежень. Насамперед, воно базується на самооцінювальній інформації, що завжди містить суб'єктивний компонент і ймовірність соціально бажаних відповідей. Крім того, вибірка не є репрезентативною для всієї молоді України, а охоплює лише тих молодих чоловіків, які навчаються в конкретних освітніх закладах, мають доступ до інтернету або погодилися на участь. Ще одним обмеженням є переважання кількісного підходу, що ускладнює глибоке розкриття внутрішніх механізмів поведінкових рішень. Проте навіть у цих умовах отримані дані дозволяють виявити значущі тенденції, які можуть бути враховані при розробці ефективних профілактичних заходів у сфері соціальної роботи з молодими чоловіками.

Фокус-групи дозволяють дослідити мотивації, соціальні впливи та емоційні аспекти, які не завжди виявляються через анкетування. Гайд включає структурований сценарій обговорення, що охоплює теми, пов'язані з ризикованою поведінкою, а також питання для модератора, які забезпечують логічний і послідовний хід дискусії. Це дозволяє адаптувати обговорення до динаміки групи та забезпечити глибше розуміння досліджуваних явищ.

2.2. Аналіз результатів дослідження основних проявів ризикованої поведінки серед молодих чоловіків та їх інтерпретація

Опишемо результати дослідження. У межах емпіричного дослідження за результатами анкетування було отримано наступні біографічні дані: 16 осіб – учні (віком 16–17 років), 18 осіб – студенти (віком 18–23 років). Загалом прийняло участь в анкетуванні 34 молодих чоловіки. Результати анкетування за питаннями Блоку 1: Психоактивні речовини (алкоголь, тютюн, вейпи) демонструють досить поширену практику вживання психоактивних речовин (ПАВ) серед молодих чоловіків обох вікових груп. Хоча лише 8 респондентів (з них 6 — студенти) зазначили, що вживають алкоголь регулярно (щонайменше раз на тиждень), ще 13 осіб (майже 40% вибірки) відповіли, що вживають алкоголь періодично, а 8 — дуже рідко. Повна відмова від алкоголю характерна лише для 5 осіб, що свідчить про майже повну нормалізацію цієї форми поведінки у підлітковому та юнацькому середовищі.

Таблиця 2.1.

Результати відповідей на питання « Чи вживаєте ви алкогольні напої? »

Варіант відповіді	Учні	Студенти	Всього
Так, регулярно (1–2 рази на тиждень і більше)	2	6	8
Іноді (рідше ніж раз на тиждень)	5	8	13
Дуже рідко (1–2 рази на рік або на свята)	6	2	8
Не вживаю взагалі	3	2	5

Особливу увагу привертає вік першого вживання алкоголю. Більшість учасників опитування (13 осіб) вперше вживали алкоголь у підлітковому віці 13–15 років, що вказує на ранню ініціацію до ризикованої поведінки. Водночас 5 респондентів (переважно школярі) повідомили про вживання до 13 років, що є критичним показником з точки зору профілактики.

Щодо тютюну та вейпів, ситуація залишається неоднозначною. Щоденне вживання зазначили 9 осіб (з них 7 — студенти), ще 8 — періодично. Хоча 10 респондентів зазначили, що пробували, але не вживають зараз, лише 7 ніколи не мали досвіду куріння. Це свідчить про поширеність експериментування з тютюном/вейпами, навіть серед тих, хто не має сталої звички.

Таблиця 2.2.

Причини вживання ПАВ серед молодих чоловіків

Причина	Учні	Студенти	Всього	Відсоток (%)
Для зняття стресу	6	10	16	47.1
Щоб не «випасти» з компанії	5	7	12	35.3
Для настрою / розслаблення	6	9	15	44.1
Просто цікаво було	9	9	18	52.9
Вплив дорослих або старших	4	5	9	26.5
Не вживаю	2	4	6	17.6

Аналіз причин вживання ПАВ дозволяє краще зрозуміти внутрішні мотиви. Найчастіше учасники вказували на цікавість (18 осіб), потребу в розслабленні або настрої (15), а також зняття стресу (16). Це може свідчити про обмеженість доступу до конструктивних форм емоційної регуляції, особливо в умовах постійної соціальної напруги (зокрема, через війну). Важливим є також чинник належності до компанії — 12 респондентів вказали на це як мотивацію, що вказує на соціальне походження ризикованої поведінки. У відкритих відповідях респонденти найчастіше називали такі

чинники, як вплив ровесників, бажання виглядати дорослішими, подолання стресу, приклад старших або родичів, а також нудьга й відсутність цікавого дозвілля. Помітною є різниця між учнями та студентами: перші частіше апелювали до зовнішніх чинників (компанія, цікавість), тоді як студенти — до внутрішніх (стрес, емоційне виснаження).

Загалом, результати свідчать про ранню нормалізацію вживання ПАВ у чоловічому молодіжному середовищі, де психологічні, соціальні та культурні фактори взаємодіють і формують поведінкові патерни. Ці дані підтверджують доцільність подальшого вивчення механізмів впливу соціального середовища, доступу до підтримки та особливостей чоловічої ідентичності у профілактиці залежностей.

Проаналізуємо результати по другому блоку анкети «Інтернет-залежність і геймінг». Розподіл відповідей на питання «Скільки годин на день Ви зазвичай проводите в інтернеті (весь контент)?» демонструє, Понад 65% опитаних (22 з 34 осіб) зазначили, що проводять в інтернеті понад 6 годин на день, з них 9 — більше ніж 8 годин. Такий показник перевищує межі гігієнічного використання цифрового простору і свідчить про зсув в бік цифрового перенасичення, особливо серед студентів, які частіше декларували 8+ годин онлайн-активності. Водночас лише 2 учасники (учні) заявили, що обмежують користування інтернетом до 2 годин на день — тобто свідчень про свідому цифрову гігієну майже не виявлено. Ці результати свідчать про високу інтенсивність цифрового споживання, зокрема серед студентів. Перевищення порогу 6 годин є потенційним маркером формування цифрової залежності або унікальної поведінки.

Понад 60% респондентів (21 особа) зізналися, що іноді або часто відкладають важливі справи через перебування в інтернеті або через ігри. Це означає, що цифрова активність починає втручатися в повсякденне життя, порушуючи структуру обов'язків, навчання, соціальної взаємодії. Така прокрастинація може бути симптомом емоційного виснаження, уникання або компенсації внутрішньої фрустрації, особливо у воєнних умовах. Хоча 9 осіб

заявили, що контролюють свій онлайн-час, 22 з 34 (65%) визнають часткову або повну втрату саморегуляції: 14 — іноді втрачають контроль, а ще 8 — не здатні себе обмежити. Це критичний сигнал, адже втрата суб'єктивного контролю — одна з основних характеристик залежної поведінки. Ще 3 респонденти навіть не замислюються над цим питанням, що може свідчити про некритичне ставлення до власної поведінки в цифровому середовищі. Найчастіше серед обраних сфер цифрової активності згадувалися: перегляд відео (26 відповідей), соцмережі (21), онлайн-ігри (18), месенджери (17).

При цьому навчальні та пізнавальні види активності (курси, блоги, новини) отримали мінімальну кількість згадок, що свідчить про домінування розважального і ескапістського контенту. Таке споживання інформації часто має психоемоційний компенсаційний характер і може бути реакцією на високий рівень стресу, зниження мотивації та загальну дестабілізацію життєвого ритму.

Відкриті відповіді засвідчують, що частина молоді усвідомлює проблему: багато хто говорить про нестачу живого спілкування, брак структурованого дозвілля, відсутність підтримки, вплив звички або потребу в режимі та самодисципліні. Це вказує на потенціал для формування внутрішньої мотивації до змін, якщо соціальна підтримка буде адекватною.

Значна частина молодих чоловіків демонструє ознаки порушення цифрової саморегуляції: надмірний час в онлайні, прокрастинація, втрата контролю. Види активності мають розважально-компенсаторний характер, з явним дефіцитом навчального або рефлексивного контенту. Соціальна робота з такою цільовою аудиторією має включати цифрову освіту, психоемоційну підтримку, розвиток навичок саморегуляції, а також створення альтернатив до онлайн-залежності у вигляді живої взаємодії, клубів інтересів, фізичної активності та груп підтримки.

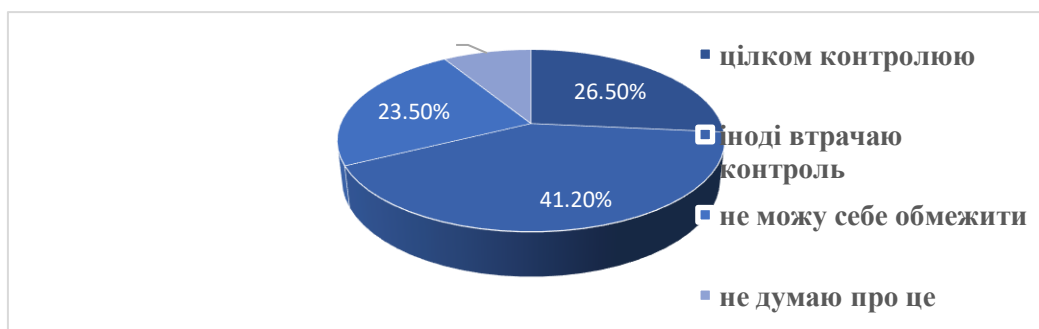


Рис.2.1. Відповіді на питання: Як ви оцінюєте свій контроль над часом в онлайні?

Хоча частина респондентів вважає, що має достатній самоконтроль, майже дві третини визнають періодичну або постійну втрату контролю, що є сигналом про ризик формування компульсивної поведінки.

Відповідаючи на питання «Що б могло допомогти вам краще контролювати час, проведений в онлайні?» у відповідях респонденти вказували: «Більше живого спілкування», «Спортивні секції або гуртки», «Чіткий режим дня», «Блокувальники додатків», «Мотивуючі приклади або підтримка друзів». Переважає ідея про дефіцит альтернативної зайнятості у реальному житті, що робить онлайн-простір єдиною доступною формою дозвілля.

Результати анкетування щодо впливу соціальних мереж і медіа на емоційний стан та поведінкові моделі молодих чоловіків показали, що понад дві третини респондентів (67,7%) свідомо порівнюють себе з іншими в соцмережах, причому 35,3% зізнаються, що це викликає у них емоційний дискомфорт, невпевненість або розчарування. Такий високий показник вказує на потенційну вразливість до соціального тиску, низької самооцінки та емоційної нестабільності, що може формувати внутрішні конфлікти, особливо в підлітковому віці. Це також сигналізує про потребу в медіагігієнічній освіті та формуванні навичок критичного мислення щодо цифрового контенту.

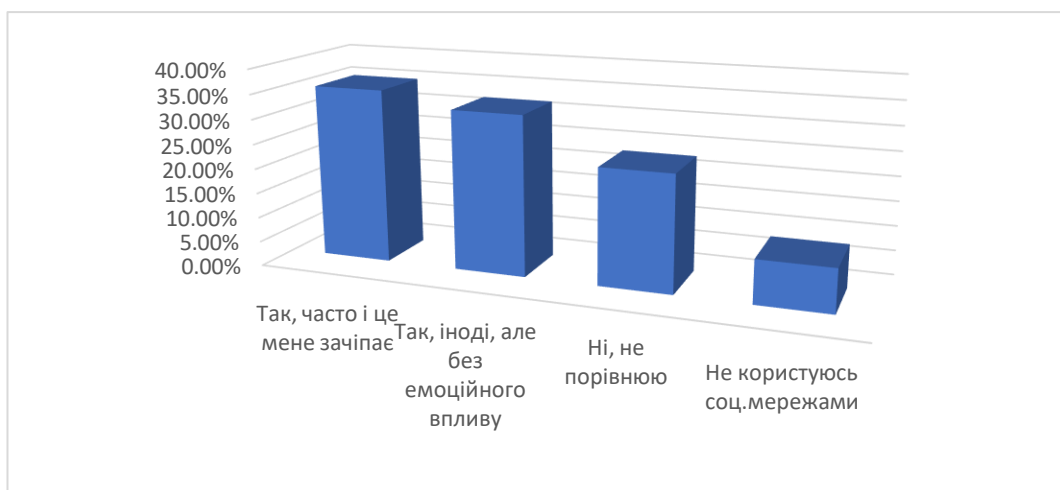


Рис 2.2. Відповіді на питання: Чи порівнюєте ви себе з іншими у соціальних мережах і чи це впливає на ваш емоційний стан?

Понад 76% респондентів хоча б час від часу стикаються з агресивним чи токсичним контентом, а 41,2% — регулярно, що є тривожним індикатором цифрового середовища, в якому формується поведінка молодих чоловіків. Агресивний візуальний чи мовний контент може підсилювати або нормалізувати насильницькі моделі поведінки, емоційне вигорання, цинізм, а вразливим групам — навіть шкодити ментальному здоров'ю.

Це обґрунтовує потребу профілактичних заходів у форматі цифрової просвіти, онлайн-інтервенцій та підтримки щодо емоційної гігієни в мережі.

Найпоширеніші відповіді на відкрите запитання: «Який контент або медіа (відео, блогери, ігри) найбільше впливають на вас або ваших знайомих?» включають: блогери та стримери, які розповідають про “успіх”, “мотивацію” або “скандали” (наприклад, блогери-мільйонери, конфлікти між стримерами); TikTok і YouTube-контент, який показує “ідеальне життя” або надмірне споживання; ігри, що мають агресивний характер або “затягують” (наприклад, шутери, survival-ігри); меми та треш-контент, що викликає залежність від “легкої” інформації. [21]

Згідно з відповідями, найбільший вплив мають візуально насичені, емоційно заряджені джерела, що часто містять елементи гламуризації, порівняння, конфлікту чи агресії. Це створює додатковий емоційний тиск на молодь та може провокувати формування викривлених уявлень про

реальність, статус, силу чи “нормальну” поведінку. Саме тому важливо розвивати навігацію по змісту, розуміння медійного впливу та підтримку в осмисленні контенту, з яким взаємодіють юнаки.

Тобто, молоді чоловіки живуть у високонасиченому медіасередовищі, де порівняння, агресія, гіперемоційність і тиск “бути сильним” чи “успішним” є нормою. Соціальні мережі та інтернет-контент мають реальний вплив на емоційний стан, самооцінку та моделі поведінки. Це підсилює потребу у впровадженні інтервенцій з цифрової стійкості, критичного мислення, емоційного самозахисту та формування здорових медіапривичок як частини соціальної роботи з молоддю.

Щодо аналізу результатів відповідей на Блок 3 «Агресивність і саморегуляція», на питання «*Як часто ви відчуваєте сильне роздратування або злість?*» понад 60% (21 респондент) регулярно відчувають сильні негативні емоції, що вказує на високий рівень емоційної напруги серед молоді (щодня — 7 осіб ($\approx 20,6\%$), кілька разів на тиждень — 14 осіб ($\approx 41,2\%$), раз на тиждень і рідше — 8 осіб ($\approx 23,5\%$), майже ніколи — 5 осіб ($\approx 14,7\%$))

Майже дві третини опитаних ($\approx 62\%$) мають деструктивні або нестабільні стратегії поведінки у конфліктах, що підвищує ризик імпульсивної, агресивної реакції (підвищую голос, можу образити — 11 осіб ($\approx 32,4\%$), намагаюсь стриматись, але часто зриваюсь — 10 осіб ($\approx 29,4\%$), уникаю конфлікту, мовчу — 7 осіб ($\approx 20,6\%$), спокійно обговорюю — 6 осіб ($\approx 17,6\%$)). Тобто загальна картина демонструє не сформованість навичок конструктивного реагування на напружені ситуації, а також відсутність стійких моделей ненасильницького спілкування. Лише невеликий відсоток опитаних демонструє здатність до врівноваженої поведінки та спокійного обговорення конфліктів.

Ситуація ускладнюється тим, що майже дві третини опитаних хоча б іноді втрачали контроль над собою — словесно або фізично. Це вже не просто особливість темпераменту, а ознака реальних труднощів із саморегуляцією. Частина респондентів не змогла навіть чітко пригадати випадки такої поведінки, що може свідчити про витіснення або некритичне ставлення до

власної агресії. Понад 64% респондентів визнають, що хоча б іноді втрачали контроль над собою, що вказує на вразливість до імпульсивних проявів поведінки (так, часто — 7 осіб ($\approx 20,6\%$), так, але рідко — 15 осіб ($\approx 44,1\%$), ні, не було — 9 осіб ($\approx 26,5\%$), не пам'ятаю — 3 особи ($\approx 8,8\%$)

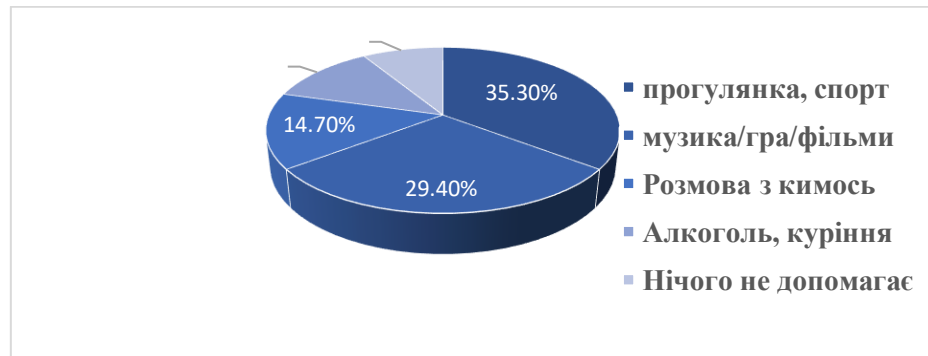


Рис. 2.3. Відповіді на питання: Що зазвичай допомагає вам заспокоїтись у стресовій ситуації?

Хоч більшість учасників користуються відносно здоровими стратегіями самозаспокоєння, все ж понад 20% (7 осіб) або вдаються до шкідливих звичок, або не мають ефективних інструментів саморегуляції.

Аналіз результатів свідчить про наявність у значної частини молодих чоловіків помітного емоційного напруження та труднощів із конструктивним управлінням агресією. Більшість респондентів (понад 60%) зазначають, що регулярно відчувають сильне роздратування або злість, причому частина з них — щодня. Такий рівень емоційного збудження може бути наслідком не лише вікової емоційної нестабільності, а й впливу зовнішніх чинників, зокрема постійного стресу, соціальної нестабільності, невизначеності, що характерні для молоді в умовах війни. Що стосується способів заспокоєння, то більшість молодих чоловіків схильється до використання або фізичної активності, або розважального контенту (музика, відеоігри, фільми). Значно рідше вони звертаються до міжособистісної підтримки — розмови з близькими чи друзями. Невелика, але тривожна частка учасників опитування вказала, що їм не допомагає нічого або що вони вдаються до вживання алкоголю та куріння для зниження напруги. Це свідчить не лише про дефіцит ефективних копінг-стратегій, але й про ризик закріплення деструктивних способів емоційного

розрядження.

Аналіз результатів за питанням: "Яким чином ви зазвичай справляєтесь зі сильним стресом?" представимо у таблиці

Таблиця 2.3.

Способи справитись з сильним стресом

Варіант відповіді	Кількість осіб	Відсоток (%)
Активна дія (спорт, творчість, волонтерство)	9	26,5 %
Втеча в онлайн або ізоляція	8	23,5 %
Вживання алкоголю або нікотину	4	11,8 %
Агресія або зрив на інших	5	14,7 %
Звертаюсь по підтримку до інших	6	17,6 %
Інакше (самостійні практики, ігри тощо)	2	5,9 %

Результати демонструють високий рівень варіативності копінг-стратегій серед молодих чоловіків. Найпоширенішою відповіддю виявилася активна дія (спорт, творчість, волонтерство) — її обрали 26,5 % учасників, що свідчить про наявність адаптивних механізмів у частини респондентів.

Проте тривожним сигналом є те, що майже половина опитаних (48 %) зазначили деструктивні або неадаптивні стратегії, зокрема:

- втечу в онлайн або ізоляцію (23,5 %),
- агресивні реакції або зрив на інших (14,7 %),
- вживання психоактивних речовин (11,8 %).

Це може свідчити про дефіцит соціально прийнятних каналів емоційної регуляції, що посилюється недостатньою емоційною грамотністю чи нормалізацією деструктивних моделей у соціальному середовищі.

Позитивним є те, що майже 18 % молодих людей готові звертатись по підтримку, що відкриває можливості для розвитку довіри до фахівців і рівних середовищ підтримки. Водночас низький показник самостійних або альтернативних стратегій (5,9 %) свідчить про потребу в ознайомленні молоді з різними техніками саморегуляції.

У підсумку, результати третього блоку засвідчують актуальність цілеспрямованої соціальної роботи з молодими чоловіками, яка б передбачала розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції,

ненасильницького реагування в конфліктних ситуаціях і підтримку здорових стратегій подолання стресу. Отримані дані також дозволяють виокремити групи ризику для подальшої психосоціальної підтримки та інтервенцій.

Відповіді на питання «*Чи є у вас людина, з якою ви можете відкрито поговорити про свої проблеми?*» свідчать, що лише трохи більше третини респондентів мають постійну надійну підтримку (35,3%), тоді як майже 20% або сумніваються в її наявності (14,7%), або взагалі не мають довіреної особи (5,9%), 12,9% вказали, що мають її завжди. Це вказує на ризик соціальної ізоляції та дефіциту емоційної підтримки.

А ось щодо відповідей на питання «*Чи знаєте ви, куди звернутись у разі психологічних труднощів?*» вони розподілились наступним чином:

- так, маю контакти — 10 осіб (29,4%)
- приблизно уявляю — 14 осіб (41,2%)
- ні, не знаю — 8 осіб (23,5%)
- мені це не потрібно — 2 особи (5,9%)

Менше третини опитаних реально орієнтуються в системі допомоги, і ще майже чверть не знають, куди звертатись узагалі. Це демонструє інформаційний вакуум і брак профілактичної просвіти серед молоді.

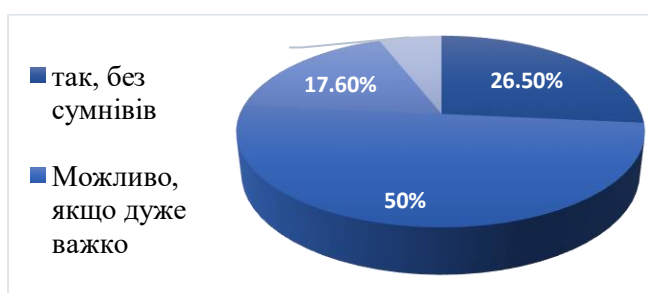


Рис.2.4. Відповіді на питання «Чи готові ви звернутися до соціального працівника або психолога у разі потреби?»

Тобто, можна зазначити, що 3 з 4 респондентів у принципі допускають можливість звернення по допомогу, але переважно — у кризовій ситуації. Разом із тим, понад 23% (8 осіб) демонструють скепсис або заперечення ефективності психологічної/соціальної підтримки, що є тривожним сигналом і свідченням недовіри або стигматизації.

У відкритих відповідях на запитання «Що, на вашу думку, могло б реально допомогти молодим чоловікам уникати ризикованої поведінки?» респонденти найчастіше згадували такі ідеї як можливість довірливого спілкування зі спеціалістом або «своїм» дорослим, підтримку друзів або родини, наявність цікавих занять або хобі, що відволікають від ризикованої поведінки, більше інформації про наслідки і допомогу, доступність послуг психолога в закладах освіти.

Аналіз результатів за питаннями 16 і 17: нові показники блоку «Соціальне середовище та підтримка» представимо графічно.

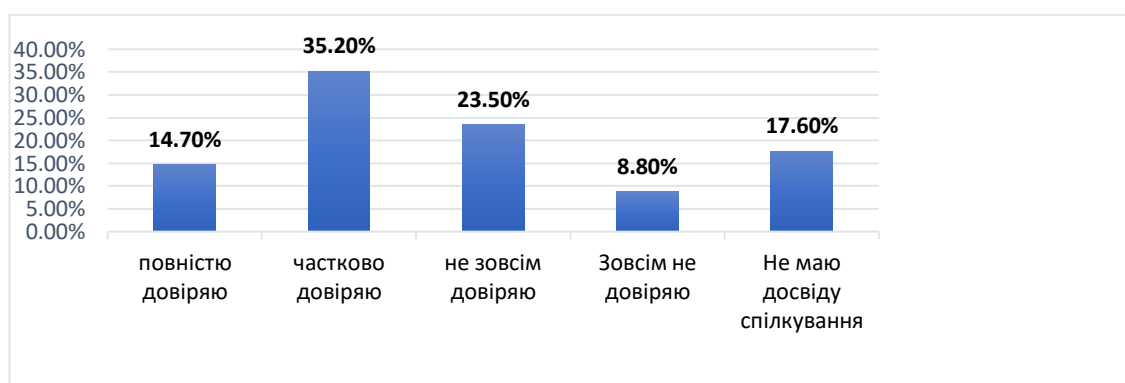


Рис. 2.5. Відповіді на питання: Наскільки ви довіряєте фахівцям, які працюють із молоддю (психолог, соціальний працівник, педагог)?

Лише 14,7 % опитаних висловили повну довіру до фхівців, тоді як понад половина (58,8 %) демонструють часткову або низьку довіру, а 17,6 % взагалі не мають досвіду спілкування з психологами, соціальними працівниками або педагогами. Це вказує на вразливу зону контакту між молоддю та фахівцями — професіонали часто залишаються «невидимими» або малозрозумілими фігурами для юнаків, що ускладнює профілактичну та підтримувальну роботу.

Відповіді на питання «Чи впливають думки або реакції друзів/однолітків на ваше рішення звертатися (або не звертатися) по допомогу?» представлені у таблиці.

Таблиця 2.4.

Вплив оточення на рішення про звернення по допомогу

Варіант відповіді	Кількість осіб	Відсоток (%)
Так, дуже	7	20,6 %

Варіант відповіді	Кількість осіб	Відсоток (%)
Так, частково	13	38,2 %
Ні, рішення приймаю сам	11	32,4 %
Не думав про це	3	8,8 %

Водночас соціальний вплив однолітків виявився значущим. Це підтверджує ключову роль неформального соціального середовища у нормалізації або стигматизації звернення по допомогу. Водночас відсутність довіри або досвіду взаємодії з фахівцями посилює бар'єри, особливо в умовах, коли на рішення впливає оточення.

На питання «Чи знаєте ви про програми або ініціативи, спрямовані на підтримку хлопців / юнаків у вашому місті, школі чи ЗВО?» респонденти відповіли: так, брав(-ла) участь — 4 особи (11,8%); так, чув(-ла), але не користувався(-лась) — 11 осіб (32,4%); ні, не чув(-ла), але було б цікаво — 15 осіб (44,1%), ні, і мене це не цікавить — 4 особи (11,8%). Майже 90% молодих чоловіків або не знають про такі програми, або не брали в них участі. При цьому понад 44% виявляють потенційний інтерес, що говорить про потребу у ширшому інформуванні. Лише близько 18% респондентів чітко усвідомлюють роль соціального педагога чи психолога у своєму закладі. Це свідчить про низький рівень інформованості щодо інституційної допомоги.

Результати анкетування молодих чоловіків щодо досвіду звернення по допомогу, бар'єрів і очікуваних форматів підтримки демонструють важливі тенденції, що мають бути враховані при розробці соціальних інтервенцій.

На запитання «Чи зверталися ви коли-небудь по допомогу до фахівців?» лише 5 осіб (14,7%) відповіли, що мали такий досвід. Ще 8 респондентів (23,5%) зазначили, що хотіли б звернутись, але не знають, як це зробити. Водночас 11 осіб (32,4%) висловили бажання звернутись, але утримуються через страх або сором. І 10 учасників (29,4%) заявили, що не зверталися і не мають наміру цього робити. Таким чином, реальний рівень звернення за професійною допомогою становить менше ніж 1 із 7, тоді як сукупно майже 56% респондентів засвідчили наявність внутрішніх або інформаційних бар'єрів, що утримують їх від дії.

У відповідях на питання про основні бар'єри звернення по допомогу найбільш поширеними виявились сором і страх осуду — про них згадали 20 осіб (58,8%). Половина респондентів (17 осіб, 50%) вказали на брак інформації щодо того, до кого можна звернутись. Відчуття, що звертатися по допомогу — «не по-чоловічому», зазначили 15 осіб (44,1%), а страх порушення конфіденційності — 13 учасників (38,2%). Інші чинники включали недовіру до ефективності допомоги (12 осіб, 35,3%), нестачу часу або незручність (10 осіб, 29,4%), а також негативний попередній досвід (6 осіб, 17,6%). Лише 2 респонденти (5,9%) навели інші причини. Це свідчить про те, що звернення за допомогою серед молодих чоловіків досі суттєво стигматизоване, а система підтримки недостатньо комунікує свої можливості й переваги.

На запитання «Якою має бути підтримка, щоб ви реально звернулись?» більшість респондентів обрали анонімність (18 осіб, 52,9%) як ключову умову. Високо оцінюється також можливість онлайн-доступу (14 осіб, 41,2%) і потреба у простоті й швидкості доступу — на цьому наголосили 16 осіб (47,1%). Десятеро респондентів (29,4%) зазначили, що їм важливо звертатись через знайому людину (наприклад, куратора або друга), що свідчить про значущість довіри у процесі взаємодії. Лише 3 особи (8,8%) запропонували інші формати, зокрема групову підтримку чи розмову в ігровій формі. Таким чином, молоді чоловіки демонструють запит на безпечну, неформальну, доступну допомогу в цифрових або гібридних форматах.

У відкритих відповідях про бажану програму підтримки респонденти вказували, що вона має бути без моралізаторства, «по-дружньому» і неформальною. Кілька учасників підкреслили, що важливою є приналежність — програма має бути «для своїх», з лідерами або модераторами, яким вони можуть довіряти (блогери, психологи з життєвим досвідом). Також акцентувалась потреба в тематиці, що виходить за межі лише профілактики залежностей: стосунки, впевненість, самореалізація, подолання стресу. Часто згадувалась потреба в онлайн-доступі або анонімності, що відповідає попередньому аналізу.

Загалом, отримані результати демонструють потребу в переорієнтації соціальних програм на довіру, конфіденційність, партнерські стосунки та діджитал-формати, адаптовані під цінності й стиль життя молодих чоловіків.

Більшість молодих чоловіків не поінформовані про можливості отримання допомоги та не мають досвіду звернення. Ключові бар'єри — соціальна стигматизація, емоційна ізоляція, брак інформації та традиційні уявлення про чоловічу роль. Ефективні профілактичні інтервенції мають бути адаптовані до молодіжної культури: анонімні, неформальні, інтегровані в цифрове середовище, з підкріпленням через приклад, діалог та довіру.

Водночас респонденти чітко окреслюють умови, за яких би звернулися по підтримку: це — анонімність, зручність, швидкий доступ і неформальність. Понад половина (52,9%) відзначили потребу в анонімності, 41,2% — у форматі онлайн-допомоги, 47,1% — у безкоштовності та простоті доступу. Це демонструє, що молоді чоловіки не заперечують саму ідею допомоги, але не сприймають запропоновані канали як безпечні або прийнятні.

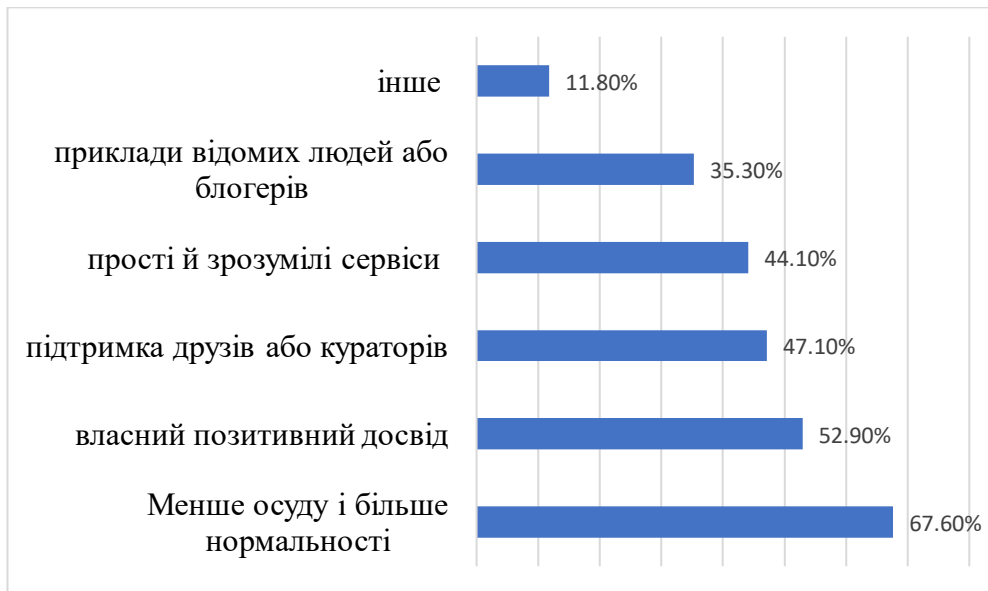


Рис.2.6. Розподіл відповідей на питання: Як ви вважаєте, що найбільше могло б змінити ставлення хлопців до звернення по допомогу? (Можна було обрати кілька варіантів)

Основним чинником, що здатен змінити ставлення до звернення по допомогу, є зниження стигматизації та нормалізація цього кроку — так

вважають понад дві третини опитаних (67,6 %). Це доповнюється значущістю особистого досвіду (52,9 %) та соціального схвалення з боку друзів, кураторів або «своїх» дорослих (47,1 %). Досить високий відсоток респондентів звертає увагу на якість і доступність сервісів, а також на роль авторитетних публічних прикладів — блогери, спортсмени, актори. Ці дані підтверджують, що молоді чоловіки не відкидають допомогу, але потребують середовища, яке зробить її "прийнятною".

Таблиця 2.5.

Теми, які за словам респондентів їх би зацікавили в онлайн або офлайн програмі підтримки

Тематичний блок	Частота згадувань
Управління емоціями / самоконтроль	21
Впевненість у собі / розвиток мужності	17
Стосунки / кохання / сім'я	15
Залежності (алкоголь, вейпи, інтернет)	12
Керування стресом і тривожністю	11
Саморозвиток і цілі / мотивація	9
Медіагігієна та безпечне користування мережею	7
Взаємини з дорослими / викладачами	4

Респонденти виявили інтерес до емоційної грамотності, психологічної стійкості, покращення комунікації та подолання залежностей. Відчутний запит на теми особистісного зростання, що свідчить про внутрішню мотивацію до саморефлексії і змін. Також учасники зазначали, що формат має бути "живим", прикладним і «не моралізаторським». Це вказує на доцільність інтерактивного, неформального і партнерського стилю взаємодії в програмах підтримки, орієнтованих на молодих чоловіків

Відкриті відповіді підтверджують, що молодь потребує психоедукації, підтримки через неформальні форми комунікації, а також відчуття, що їх почують без осуду. Бажаними є програми, які розробляються не «згори», а у партнерстві з молодими людьми, адаптовані до їхнього стилю життя та цінностей.

Фокус-групове дослідження було спрямоване на виявлення уявлень,

установок та досвіду підлітків-чоловіків щодо різних форм ризикованої поведінки, а також на з'ясування їхнього бачення профілактичної роботи в межах соціальної підтримки. Дослідження проводилося серед учнів старших класів (віком 16–17 років) одного з 65 ліцею м. Одеси. У фокус-груповому інтерв'ю взяли участь 7 осіб, що відповідало методичним критеріям для якісного дослідження (гомогенна група, оптимальна чисельність, добровільна участь). Тривалість обговорення склала приблизно 70 хвилин.

У межах вступної частини було зафіксовано, що більшість учасників розглядають молодіжний стиль життя як простір свободи, експериментування та емоційного самовираження. Провідними видами дозвілля було названо онлайн-активності (перегляд відео, соціальні мережі, геймінг), що вже вказує на потенційне зростання цифрової залежності.

У межах тематичного блоку, присвяченого психоактивним речовинам, було виявлено, що перший досвід вживання алкоголю зазвичай відбувається до 16 років, нерідко в ситуаціях групового впливу або в межах сімейного середовища. Мотивами є допитливість, бажання зняти напругу, уникнення соціального виключення. Показовим є твердження одного з учасників щодо виправдання вживання алкоголю через стресові фактори, пов'язані з війною. Це свідчить про трансформацію ризикованої поведінки в контексті посттравматичного впливу.

Під час обговорення інтернет-залежності та геймінгу респонденти одноставно підтвердили значну частку онлайн-часу у своєму повсякденному житті (понад 5 годин щодня), причому геймінг і перегляд відеоконтенту займають домінуючу позицію. Зазначалися випадки, коли онлайн-активність призводила до ігнорування навчальних чи побутових обов'язків, емоційного вигорання та втрати сну. При цьому лише незначна частина учасників визнає необхідність контролю та саморегуляції в цій сфері, що свідчить про низький рівень цифрової гігієни.

У блоці, присвяченому агресивній поведінці та емоційній регуляції, респонденти визнали поширеність агресивних реакцій, особливо в умовах

соціального тиску або внутрішньосімейних конфліктів. Типовим виявом ставлення до власного емоційного стану є установка на стриманість, жорсткість, уникнення вразливості, що корелює з традиційною моделлю маскулінності. Така модель, за свідченнями учасників, часто сприяє накопиченню напруги, яка виливається у спонтанні спалахи агресії.

В обговоренні питань, пов'язаних із соціальною підтримкою, було зафіксовано брак довірених осіб, з якими учасники можуть відкрито обговорити свої проблеми. Хоча окремі респонденти згадували про матір або близького друга, більшість вказували на обмеженість або відсутність безпечного простору для вираження емоцій. Ставлення до фахівців (психологів, соціальних працівників) здебільшого скептичне, з акцентом на стигматизацію, недовіру або уявну неефективність таких звернень.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що ризикована поведінка молодих чоловіків має комплексне походження, поєднуючи індивідуальні, ситуаційні, соціокультурні та макроструктурні чинники. Виявлена схильність до уникнення емоційної відкритості, зниження рівня саморегуляції та недостатня інформованість про шляхи отримання допомоги вказують на необхідність удосконалення підходів до соціальної роботи з цією групою. Ефективна профілактика має ґрунтуватися на принципах залучення молоді до відкритого діалогу, руйнування гендерних стереотипів, формування довіри до фахової підтримки та розвитку емоційної компетентності.

Опишемо результати фокус-групового дослідження серед студентів, яке було проведене на базі ОНУ імені І.І.Мечникова у травні 2025 року. Участь у фокус-групі взяли 8 студентів-чоловіків віком від 18 до 23 років. Добір учасників здійснювався добровільно, з урахуванням гендерної належності, віку та мотивації до участі в дискусії. Обговорення тривало близько 70 хвилин у напівформальній обстановці, що забезпечило відкритість та активну включеність респондентів.

Було встановлено, що студенти сприймають молодіжне життя як період

самопошуку, випробування меж та тестування соціальних норм. Вони визнають, що перехід до дорослого життя часто супроводжується емоційною нестабільністю, невизначеністю та бажанням «відволіктись». Також усі учасники підтвердили знайомство з вживанням алкоголю в різні періоди життя, починаючи з 14–15 років. Більшість з них вважають це соціально прийнятною нормою, «частиною студентського досвіду». Основними мотивами вживання називалися зняття стресу, соціалізація та бажання розслабитись. Декілька учасників зазначили, що у періоди емоційного напруження або воєнної тривоги споживання алкоголю або нікотину зростає.

У частині, присвяченій інтернет-залежності та геймінгу, студенти вказували на значну щоденну залученість до онлайн-активностей: від 5 до 10 годин на день. Особливо популярними є YouTube, TikTok та відеоігри. Частина респондентів визнає, що інтернет-активність відволікає їх від навчання, знижує продуктивність, а у деяких викликає залежність. Проте при цьому вони не завжди усвідомлюють межу між захопленням і патологічним використанням онлайн-контенту.

Тема агресивної поведінки викликала значний резонанс. Учасники визнали, що нерідко стикаються з емоційною нестабільністю, особливо у зв'язку з військовим контекстом, складнощами на ринку праці або конфліктами в родині. Багато хто наголошував, що соціальні очікування від чоловіків – бути «сильними», «стриманими», «успішними» – лише поглиблюють фрустрацію та сприяють внутрішньому напруженню. Окремі учасники зазначили, що їм бракує механізмів емоційної регуляції, і внаслідок цього виникають агресивні реакції.

В обговоренні питань довіри та звернення по допомогу стало очевидним, що хоча студенти теоретично визнають важливість психологічної або соціальної підтримки, практично лише одиниці готові звернутись до фахівців. Причинами цього є недовіра, страх осуду, скепсис щодо ефективності, а також відсутність інформації про доступні послуги.

Під час фінального обговорення студенти висловили побажання щодо

створення «просторів довіри» на базі університету, де можна анонімно отримати підтримку, брати участь у тренінгах із саморегуляції та мати регулярний контакт із спеціалістами, які працюють у стилі «на рівних».

Фокус-групове дослідження серед студентської молоді виявило глибоку інтегрованість ризикованої поведінки в контекст сучасного життя молодих чоловіків, зокрема в умовах війни та соціальної нестабільності. Значну роль відіграють соціокультурні стереотипи мужності, обмеженість емоційного словника, тиск успішності та хронічне емоційне перенавантаження. Водночас, наявна потреба у доступній, неформалізованій допомозі, яка базується на принципах партнерства, прийняття та конфіденційності. Результати мають практичну цінність для розробки цільових програм профілактики ризикованої поведінки серед чоловічої молоді у ЗВО.

У межах дослідження було проведено аналіз практик соціальної роботи, реалізованих в освітніх закладах та молодіжних організаціях м. Одеса, з акцентом на профілактику ризикованої поведінки серед молодих чоловіків. Основна увага приділялася формам інтервенцій, спрямованих на роботу з емоційною регуляцією, залежностями, агресією та соціальною ізоляцією. У навчальних закладах реалізуються програми, спрямовані переважно на формування знань про шкоду вживання психоактивних речовин. Водночас, як зазначають респонденти, недостатньо використовуються інтерактивні формати — арт-терапія, майндфулнес-практики, рольові ігри, наставництво, індивідуальне консультування, групи підтримки для хлопців.

У молодіжних центрах та неурядових організаціях, таких як "100% життя" чи "Діалог", відзначено приклади успішних ініціатив — групи рівних, онлайн-інтервенції, кампанії через соціальні мережі, залучення блогерів до тем емоційного благополуччя. Однак ці проєкти мають обмежене охоплення, часто не включені до формальної системи соціальної роботи в освіті.

Під час фокус-груп з молодими чоловіками було виявлено низький рівень обізнаності про наявні ініціативи та програми — лише 8% респондентів реально брали участь у заходах з профілактики ризикованої поведінки, хоча

56% виявили потенційний інтерес. Це свідчить про розрив між потребами цільової групи та інституційною пропозицією.

У місті Одеса реалізовувалася низка програм та ініціатив, спрямованих на профілактику ризикованої поведінки серед молодих чоловіків. Ці програми охоплюють різні аспекти, включаючи профілактику ВІЛ/ПСШ, зменшення шкоди від вживання психоактивних речовин, емоційне здоров'я та соціальну підтримку.

МГО «Партнер» активно працює в Одесі, надаючи безкоштовні послуги з тестування на ВІЛ, сифіліс та гепатити В і С. Організація проводить інформаційно-просвітницькі заходи, спрямовані на підвищення обізнаності молоді щодо ризикованої поведінки та шляхів її запобігання. Також вони реалізують програми з емоційної підтримки та консультування для молодих чоловіків.

ГО «Альтернатива» зосереджує свою діяльність на роботі з молоддю, яка перебуває в складних життєвих обставинах. Організація проводить тренінги та семінари, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування життєвих цілей. Особлива увага приділяється профілактиці агресивної поведінки та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу. facebook.com

У рамках проєкту «ПрофіГендер» реалізуються гендерно-чутливі інтервенції зі зменшення шкоди в Україні, зокрема в Одесі. Програма спрямована на розширення доступу до якісних послуг із профілактики ВІЛ/ПСШ для споживачів ін'єкційних наркотиків та їхніх партнерів. Вона включає компоненти з підвищення самооцінки, формування життєвих навичок та розвитку лідерського потенціалу серед молоді. respond.pactukraine.org.ua+2aph.org.ua+2knowledge.org.ua+2

У місті Одеса впроваджуються моделі вуличної профілактичної роботи, спрямовані на зниження ризику інфікування ВІЛ та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом, серед підлітків та молоді з ризикованою поведінкою. Ці моделі включають мобільні консультативні пункти, вуличні

профілактичні рейди, інтерактивні заходи та інші форми роботи, адаптовані до потреб цільової аудиторії.

Ці організації та програми відіграють важливу роль у профілактиці ризикованої поведінки серед молодих чоловіків в Одесі, надаючи їм необхідну підтримку, інформацію та ресурси для ведення здорового способу життя.

Аналіз емпіричних даних показав, що лише незначна частина опитаних молодих чоловіків (менше 15%) брали участь у програмах підтримки, орієнтованих на психосоціальну допомогу, профілактику залежностей або розвиток емоційної компетентності. При цьому понад 50% респондентів зазначили, що чули про подібні ініціативи, але не брали участі, тоді як 30% зізналися, що вперше дізналися про їхнє існування в межах опитування. Це вказує на низький рівень комунікації між організаторами програм і цільовою аудиторією.

З відгуків тих, хто мав досвід участі, переважала позитивна оцінка атмосфери та змісту заходів, зокрема учасники відзначали важливість неформального спілкування, відсутності осуду та практичної спрямованості занять. Водночас звучала критика щодо малої тривалості програм, рідкої періодичності, слабкого зв'язку із повсякденним досвідом молоді та відсутності довготривалого супроводу. Деякі студенти вказали на перевантаженість теорією без емоційної взаємодії, а інші — на низький рівень мотивації самих учасників, що знижує ефективність групової роботи.

Опитування та фокус-групи дозволили виокремити кілька суттєвих прогалин у соціальній роботі, орієнтованій на хлопців та юнаків: низька видимість фахівців: багато респондентів не змогли назвати імен або посад соціальних працівників та педагогів у своїх закладах, навіть якщо такі фахівці були офіційно призначені. Стереотипи щодо "нечоловічої" допомоги: переважає уявлення, що звернення до психолога або соціального працівника — це прояв слабкості, що суперечить образу "сильного хлопця", підтримуваного середовищем. Відсутність таргетованих програм саме для юнаків: більшість соціальних ініціатив мають загальний характер або

орієнтовані на уразливі категорії (ВПО, діти-сироти, підлітки з поведінковими труднощами), залишаючи поза увагою звичайних студентів або школярів без яскраво виражених ризиків. Мала кількість сучасних форматів залучення: молодь звертає увагу на те, що програми не використовують інструменти, знайомі юнакам — онлайн-формати, медіа, інтерактивні платформи, а також що відсутні амбасадори або ролева модель поведінки серед ровесників.

Недостатня емоційна компетентність деяких фахівців: з боку респондентів фіксується недовіра або розчарування, пов'язані з попереднім досвідом спілкування — формальністю, відсутністю емпатії, або навіть проявами знецінення.

Проведене емпіричне дослідження виявило обмежену ефективність наявних форм соціальної роботи з молодими чоловіками у сфері профілактики ризикованої поведінки. Попри наявність окремих ініціатив у закладах освіти, молодіжних центрах та громадських організаціях, загальна залученість цільової групи до таких програм залишається низькою, а їхній вплив — фрагментарним і короткотривалим.

На основі результатів опитування, фокус-груп і напівструктурованих інтерв'ю з фахівцями встановлено, що більшість наявних підходів не враховують:

- гендерно-специфічні потреби молодих чоловіків;
- соціокультурні бар'єри звернення по допомогу, включаючи страх осуду та недовіру до фахівців;
- неформальні канали комунікації, які є звичними для сучасної молоді (соцмережі, peer-to-peer взаємодія);
- важливість моделі рівного серед рівних, коли допомога надається у безпечному, приймаючому середовищі;
- необхідність тривалого супроводу та роботи з мікросередовищем, включаючи друзів, родину, освітній простір.

Це засвідчує нагальну потребу у вдосконаленні методів соціальної роботи, зокрема, розробці спеціалізованих програм для хлопців/юнаків, які

враховують вікові та психологічні особливості; впровадженні гібридних форматів (офлайн + онлайн) для підвищення доступності допомоги; активнішому залученні молодіжних лідерів та блогерів як амбасадорів просоціальної поведінки; інтеграції емоційної грамотності та медіагігієни до навчальних і соціально-профілактичних програм; підвищенні кваліфікації фахівців з питань маскулінності, роботи з юнаками та гендерної чутливості.

Таким чином, удосконалення існуючих методів має відбуватись не лише на рівні змісту, але й через трансформацію підходів — від формальних до персоналізованих, адаптивних і залучальних, що відповідають реаліям молодіжного досвіду.

2.3. Напрями вдосконалення методів соціальної роботи з молодими чоловіками щодо профілактики ризикованої поведінки

Ефективна соціальна робота з молодими чоловіками потребує ґрунтовного концептуального переосмислення, з урахуванням сучасних соціокультурних реалій, вікових та гендерних особливостей. Традиційні підходи, які акцентували увагу на дисциплінуванні або корекції поведінки, дедалі частіше поступаються місцем моделям, що ґрунтуються на підтримці, партнерстві та мобілізації особистісного ресурсу клієнта. Одним з визначальних напрямів виступає гендерно-чутливий підхід, який дозволяє враховувати вплив стереотипних уявлень про маскулінність на формування ризикованої поведінки. Установки про те, що «справжній чоловік» не має проявляти емоцій, повинен вирішувати проблеми самостійно і не звертається по допомогу, глибоко вкорінені у свідомість багатьох юнаків і часто формують бар'єри до конструктивної саморегуляції. [31]

У цьому контексті ключовим є впровадження принципів участі, партнерства та активізації внутрішнього потенціалу. Йдеться не лише про те, щоб молоді чоловіки були об'єктом соціального втручання, а про визнання їх рівноправними суб'єктами, які можуть і мають брати участь у формуванні

змісту програм, пропонувати рішення, оцінювати їхню ефективність і бути носіями змін у своєму середовищі. Розвиток навичок рефлексії, критичного мислення, емоційної грамотності та відповідальності зміцнює відчуття контролю над власним життям, що, у свою чергу, знижує ймовірність звернення до деструктивних копінг-стратегій.

Профілактика ризикованої поведінки не може бути ефективною в умовах ізольованої діяльності окремих фахівців або установ. Саме тому актуальним є міжсекторальний підхід, який передбачає взаємодію системи освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, молодіжної політики та громадянського суспільства. Такий підхід забезпечує цілісність підтримки, запобігає фрагментарності інтервенцій, дозволяє здійснювати раннє виявлення ризиків та надавати скоординовану допомогу. Спільна розробка програм за участі фахівців із різних секторів створює підґрунтя для формування середовища, що сприяє розвитку особистості, а не лише корекції поведінки.

Особливої уваги заслуговує орієнтація на сильні сторони клієнта — модель, у центрі якої перебуває не проблема, а ресурс. Такий підхід допомагає уникати стигматизації, зміцнює впевненість у власних можливостях, відкриває нові перспективи самореалізації та зміцнює довіру між молодими чоловіками та фахівцями соціальної сфери. Замість того, щоб акцентувати увагу на ризиках, така модель сприяє підсиленню того, що вже працює: здатності долати труднощі, відчуття належності до спільноти, прагнення до розвитку та самоствердження в соціально прийнятний спосіб.

Усі вищезазначені підходи є не лише взаємодоповнюючими, а й необхідними для створення комплексної, ефективною та стійкої системи соціальної роботи з молодими чоловіками, яка відповідатиме викликам сучасності та сприятиме формуванню здорового соціального середовища.

У сучасній соціальній роботі, зокрема у сфері профілактики ризикованої поведінки серед молодих чоловіків, усе більшого значення набуває підхід, орієнтований на сильні сторони особистості (strength-based model). На відміну

від традиційних моделей, що зосереджуються на діагностиці проблем, слабких місцях і ризиках, цей підхід передбачає пошук ресурсів, здібностей, позитивного досвіду клієнта, який може бути опорою для зміни. Основна ідея полягає в тому, що кожна людина має внутрішній потенціал для розвитку, подолання труднощів та соціального зростання. У випадку з молодими чоловіками це означає не лише підтримку у подоланні негативних поведінкових моделей, а й створення умов для розкриття лідерського потенціалу, залучення до конструктивної діяльності, формування впевненості у власній цінності. Strength-based підхід підвищує мотивацію до змін, покращує самооцінку, знижує відчуття стигматизації та залежності від фахівців, сприяє формуванню відповідального ставлення до власного життя.

Поряд з концептуальними засадами важливим є методичне забезпечення соціальної роботи, що включає адаптацію форм і технік до особливостей цільової групи. В індивідуальній роботі з молодими чоловіками доцільно використовувати мотиваційне інтерв'ювання — підхід, спрямований на зменшення опору та підвищення внутрішньої мотивації до змін. Його перевагою є ненасильницький, емпатійний стиль спілкування, заснований на співпраці й визнанні автономії клієнта. Цей метод особливо ефективний на ранніх етапах роботи, коли молода людина ще не сформувала чітке бажання змінювати поведінку.

Іншою важливою методикою є кейс-менеджмент, який забезпечує індивідуалізований супровід клієнта та координацію послуг, що надаються різними фахівцями. У роботі з хлопцями, які мають складні життєві обставини (наприклад, сімейні конфлікти, безробіття, психологічні проблеми), кейс-менеджмент дозволяє створити узгоджений план дій, розширити доступ до ресурсів, забезпечити сталість підтримки. Цей підхід сприяє підвищенню відповідальності самого клієнта за досягнення змін.

Доповненням до зазначених підходів є когнітивно-поведінкові інтервенції, що зосереджуються на зміні дисфункціональних переконань, установок і поведінкових патернів. Такі техніки допомагають учасникам

розпізнавати зв'язок між думками, емоціями й поведінкою, вчитися нових стратегій реагування на стресові ситуації, розвивати навички саморегуляції. У роботі з молодими чоловіками, які схильні до агресивних реакцій або уникання проблем, когнітивно-поведінковий підхід є ефективним засобом формування альтернативної поведінки й розвитку емоційної зрілості.

Загалом поєднання цих методів дозволяє створити гнучку, індивідуалізовану систему підтримки, що базується на довірі, партнерстві та розвитку потенціалу кожного молодого чоловіка, формуючи умови для сталого зниження ризикованої поведінки та сприяння соціальній інтеграції.

Групова форма соціальної роботи відіграє особливо важливу роль у профілактиці ризикованої поведінки серед молодих чоловіків, оскільки створює простір для взаємодії, підтримки, обміну досвідом та розвитку навичок, необхідних для безпечної та відповідальної поведінки. На відміну від індивідуального консультування, групова робота дозволяє учасникам побачити власні проблеми в ширшому соціальному контексті, зменшує відчуття ізоляції та сприяє формуванню почуття спільності.

Однією з найбільш ефективних форм групової роботи є психоедукаційні тренінги, які спрямовані на підвищення обізнаності молоді щодо психоемоційних процесів, стресових реакцій, механізмів саморегуляції, а також ризиків, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, агресивною поведінкою або соціальною ізоляцією. Такі тренінги поєднують надання науково обґрунтованої інформації з інтерактивними завданнями, обговореннями, рольовими іграми, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу та усвідомленню особистого вибору поведінки.

Важливим компонентом є також програми розвитку соціальних навичок, які мають на меті формування в учасників умінь конструктивного спілкування, вирішення конфліктів, асертивності, емоційної виразності та командної взаємодії. Недостатній рівень таких навичок часто стає фоном для деструктивних форм поведінки, зокрема — агресії, уникання, підпорядкування груповому тиску або самоізоляції. Робота у форматі

тренінгів дозволяє молодим чоловікам навчитися і практикувати ці навички у безпечному середовищі, отримуючи зворотний зв'язок як від фахівців, так і від однолітків.

Окрему нішу в груповій роботі займають арт- і тілесно-орієнтовані практики, що апелюють до невербальних форм вираження, самопізнання та зниження психоемоційної напруги. Арт-терапевтичні сесії, заняття з музикотерапії, театр-форуму чи малювання дозволяють учасникам осмислити свій досвід, емоції та цінності в символічній формі, що особливо важливо для юнаків, які не звикли до вербалізації переживань. Тілесно-орієнтовані практики (рух, дихальні вправи, елементи йоги, тілесна рефлексія) сприяють заземленню, зниженню тривоги, розвитку тілесної усвідомленості та зменшенню ризикованої поведінки як форми компенсації внутрішнього дискомфорту.

Комплексне використання вищезазначених форматів групової роботи дозволяє досягти кращих результатів у формуванні позитивної самооцінки, зміцненні міжособистісної довіри, підвищенні емоційної стійкості та розвитку адаптивних моделей поведінки в молодих чоловіків. Успіх такої роботи залежить від професійної підготовки фахівців, доброзичливої та безпечної атмосфери в групі, а також від залучення учасників до активної участі в процесі.

Формування критичного мислення та здатності до саморефлексії є ключовими завданнями соціальної роботи з молодими чоловіками в контексті профілактики ризикованої поведінки. Молодь часто перебуває під впливом соціальних наративів, групового тиску, медіа-маніпуляцій, що знижує їхню здатність до незалежного аналізу власних дій та вибору безпечних стратегій поведінки. Тому ефективні методи включають елементи когнітивно-поведінкової терапії, дискусійно-аналітичні вправи, щоденники рефлексії, а також кейсовий аналіз з альтернативними сценаріями розвитку подій.

Крім того, доцільним є впровадження тренінгів, спрямованих на розвиток метакогнітивних навичок — здатності розуміти та оцінювати власні

ментальні процеси, розпізнавати когнітивні викривлення та вплив зовнішніх чинників на прийняття рішень. У межах таких тренінгів використовуються інструменти дебрифінгу після рольових ігор, аналізу наслідків рішень у реальних і змодельованих ситуаціях, ведення щоденників рішень.

Паралельно з когнітивною складовою, особливу увагу приділяють емоційній регуляції — здатності розпізнавати, приймати та керувати власними емоційними станами. Сюди входять дихальні техніки, техніки усвідомленості (mindfulness), вправи на зниження тривоги, медитації короткої форми, що легко інтегруються в щоденне життя молоді. Ці методи вчать учасників не уникати емоцій, а конструктивно працювати з ними, запобігаючи афективним сплескам, що можуть спровокувати ризиковану або агресивну поведінку.

Для забезпечення результативності соціальної роботи необхідно використовувати чіткі, валідні інструменти оцінки як на етапі діагностики, так і під час відстеження динаміки змін. Інструментарій має включати як кількісні, так і якісні методи, що дозволяють оцінити ступінь ризику, наявність прогресу в поведінковій сфері та емоційному стані клієнта, а також ефективність конкретного виду втручання.

Серед ключових індикаторів ефективності слід виділити зменшення частоти вживання психоактивних речовин, підвищення рівня звернень по допомогу до фахівців, покращення контролю емоцій, зростання рівня критичності до інформації з інтернету, зниження залученості в агресивні або деструктивні ситуації, покращення навичок міжособистісної комунікації. Ці показники можуть бути зафіксовані через опитувальники самозвітування, тестові шкали (наприклад, шкали самооцінки, емоційної регуляції, ризикованої поведінки), а також структуровані інтерв'ю та спостереження в динаміці.

Особливу цінність мають інтегровані карти ризику та захисних факторів, які дозволяють візуалізувати зміну ризик-профілю клієнта протягом усього періоду роботи. Також доцільно використовувати щоденники самоспостереження, зворотний зв'язок від учасників програм, а для групової

роботи — групову оцінку атмосфери, рівня залученості та відчуття підтримки в колективі.

Таким чином, системна оцінка ефективності соціальних інтервенцій є не лише засобом моніторингу результатів, але й інструментом зворотного зв'язку для адаптації програм до реальних потреб молодих чоловіків у контексті їх особистісного розвитку та безпечної соціалізації.

Розробка програми профілактики ризикованої поведінки у молодих чоловіків

У відповідь на виявлені у дослідженні виклики, пов'язані з ризикованою поведінкою молодих чоловіків, було розроблено міждисциплінарну програму профілактики, яка базується на принципах гендерної чутливості, соціально-психологічної підтримки та розвитку особистісного потенціалу.

Цільовою аудиторією програми є молоді чоловіки віком від 15 до 23 років, зокрема учні старших класів, студенти професійно-технічних та вищих навчальних закладів, які перебувають у групі ризику або проявляють окремі ознаки девіантної поведінки, схильності до самоізоляції, інтернет-залежності, агресії або емоційної нестабільності.

Метою програми є формування у молодих чоловіків стійких соціально прийнятних моделей поведінки, підвищення рівня психологічної обізнаності, критичного мислення, стресостійкості та навичок звернення по допомогу.

Основні завдання програми включають:

- розвиток здатності до саморефлексії, усвідомлення власних емоційних і поведінкових патернів;
- посилення навичок емоційної регуляції та безпечного вираження агресії;
- інформування про ризики вживання психоактивних речовин та інтернет-залежності;
- подолання бар'єрів у зверненні по психологічну або соціальну підтримку;
- створення умов для конструктивного спілкування та групової

взаємодії.

Очікуваними результатами є зниження рівня ризикованої поведінки, підвищення обізнаності щодо доступних ресурсів допомоги, зростання рівня довіри до фахівців, розвиток внутрішньої мотивації до змін, а також формування сталих захисних механізмів в умовах стресу.

Програма реалізується у форматі тренінгового курсу, який включає 6 тематичних модулів, кожен з яких містить інтерактивні заняття, групові обговорення, вправи на самопізнання, моделювання ситуацій, психоедукацію та рефлексію. Тривалість курсу — 6–8 тижнів (1–2 заняття щотижня), що дозволяє забезпечити стабільність впливу та поступове формування нових моделей поведінки.

Змістовна структура включає такі модулі:

Модуль 1: Хто я і як я справляюсь зі стресом?

Модуль 2: Емоції і як ними керувати

Модуль 3: Ризики навколо мене: алкоголь, нікотин, мережа

Модуль 4: Соціальна підтримка і куди звертатись

Модуль 5: Стосунки, спілкування, повага до себе та інших.

Модуль 6: Майбутнє і цілі

Програма впроваджується як у формі очних тренінгів у навчальних закладах, так і в онлайн-форматі, адаптованому для платформ Zoom або Google Meet. Важливою складовою є залучення молодих фасилітаторів, соціальних працівників, соціальних педагогів та психологів, а також застосування peer-to-peer методик для підвищення довіри та залученості учасників.

Реалізація програми профілактики ризикованої поведінки у молодих чоловіків потребує міжсекторальної взаємодії, достатньої ресурсної бази та чіткої координації дій. У фокусі – партнерство між освітніми закладами, молодіжними центрами, службами соціального захисту, медичними установами, громадськими організаціями та місцевими органами влади.

Ресурсне забезпечення передбачає:

- кадровий потенціал (підготовлені фасилітатори, соціальні працівники, психологи);
- навчально-методичні матеріали (робочі зошити учасника, гайд для тренера, відеоматеріали, презентації);
- організаційно-технічну базу (приміщення, комп'ютерна техніка, інтернет-зв'язок);
- інституційну підтримку (накази адміністрацій закладів освіти, інформаційна підтримка партнерів);
- фінансову підтримку (з місцевого бюджету, донорських програм, грантів або співфінансування через партнерські організації).
- У партнерстві доцільно залучати:
 - Центри соціальних служб;
 - обласні молодіжні центри;
 - громадські ініціативи, що працюють з молоддю (наприклад, «Street Power», «Карітас Одеса», «Future for Youth» тощо);
 - заклади освіти (ліцеї, коледжі, ЗВО);
 - профільні департаменти Одеської міської ради (соціальної політики, охорони здоров'я, освіти і науки);
 - молодіжні простори (наприклад, «Хаб Молодіжних Ініціатив»).

Часові рамки реалізації програми орієнтовно становлять 3–4 місяці:

- 2 тижні – організаційна підготовка, інформування учасників, формування груп;
- 8 тижнів – проведення основного тренінгового курсу;
- 2 тижні – підсумкові заходи, зворотний зв'язок, аналітика, презентація результатів;
- 2 тижні – етап оцінювання ефективності та доопрацювання моделі за підсумками пілотування.

Для забезпечення якісного моніторингу та оцінки результативності впровадження програми передбачено кілька рівнів оцінювання: поточний

(формувальне оцінювання), підсумковий (сумативне оцінювання) та відстрочений (після тривалого часу).

Методи зворотного зв'язку включають:

- анкетування учасників до та після проходження програми (оцінка зміни знань, ставлень, мотивації);
- якісні інтерв'ю або фокус-групи для збору вражень та побажань;
- оцінку залученості, мотивації і самооцінки прогресу учасників;
- анонімні відгуки через онлайн-форми (Google Forms, Telegram-боти тощо).

Моніторинг ефективності здійснюється через:

- відстеження ключових індикаторів (кількість завершених модулів, рівень участі, регулярність відвідування);
- порівняльний аналіз вхідного й вихідного рівня знань/ставлень (pre/post тестування);
- оцінювання впроваджених змін у поведінкових моделях (наприклад, зниження рівня конфліктності, стресу, вживання ПАВ);
- зворотний зв'язок від фахівців, кураторів та партнерів щодо ефективності реалізації.

За результатами моніторингу можливе подальше удосконалення програми, її адаптація до нових цільових груп або розширення на рівні міських і регіональних молодіжних політик. Такий підхід забезпечує сталість впливу, інституційну інтеграцію і стратегічний розвиток профілактичної соціальної роботи з молодими чоловіками.

У сучасних умовах цифрової трансформації суспільства діджиталізація соціальної роботи з молоддю постає не лише як інструмент підвищення її ефективності, а як необхідна відповідь на запити та поведінкові моделі молодого покоління. Цифрові технології дозволяють розширити доступ до допомоги, подолати бар'єри сором'язливості, нестачі часу чи географічної віддаленості, а також забезпечити конфіденційність, що є особливо важливою умовою для хлопців, які нерідко стикаються з гендерними стереотипами щодо

звернення по допомогу.

Серед основних форм цифрових інновацій у сфері соціальної підтримки молодих чоловіків варто виділити онлайн-програми та курси з профілактики ризикованої поведінки, розвитку емоційного інтелекту, медіаграмотності, впевненості в собі. Такі програми можуть бути як синхронними (живе спілкування з тренером), так і асинхронними (доступ до записів, матеріалів, тестів). мобільні додатки, спрямовані на моніторинг психоемоційного стану, самопомоги, тренування навичок саморегуляції, планування цілей, ведення щоденника емоцій (наприклад, Moodpath, Sanvello, Wusa). Їхня ефективність зростає за умови локалізації, врахування вікової специфіки та адаптації під український контекст. Корисними є онлайн-чати, Telegram-боти та анонімні платформи підтримки, які дозволяють звернутися по допомогу без необхідності персональної ідентифікації. Такі сервіси можуть бути першою ланкою контакту, після якої молодь скеровується до спеціалістів за глибшою допомогою.

Окремої уваги заслуговує гібридна модель взаємодії, яка поєднує цифрові інструменти з живим супроводом: куратор/модератор підтримує онлайн-групу, веде молодь через програму, організовує онлайн-зустрічі або «теплі дзвінки» у кризових ситуаціях.

Досвід інших країн, зокрема США, Канади, Великої Британії, демонструє, що поєднання діджитал-ресурсів із традиційною соціальною роботою дозволяє суттєво підвищити охоплення чоловічої молоді профілактичними ініціативами. Для України, особливо в умовах післявоєнних трансформацій, цифровізація соціальної роботи є перспективним напрямом з високим потенціалом впливу та масштабування.

Інтеграція майндфулнес-практик та методів саморегуляції у соціальну роботу з молодими чоловіками є ефективним інструментом зниження рівня стресу, тривожності, імпульсивності, що часто лежать в основі ризикованої поведінки. Підходи, засновані на усвідомленості, допомагають підвищити рівень емоційної компетентності, сформувати навички зосередженості,

прийняття та відповідального реагування на внутрішні стани.

Методики майндфулнес, медитативні дихальні практики, тілесно-орієнтовані вправи (наприклад, сканування тіла, усвідомлена ходьба, вправи на заземлення) ефективно поєднуються з когнітивно-поведінковими інтервенціями, зокрема з навчанням позитивної саморефлексії, ідентифікації деструктивних думок, керування імпульсами.

Сучасні психоедукаційні платформи та мобільні застосунки (наприклад, Headspace, Smiling Mind, Insight Timer) дозволяють забезпечити індивідуальний темп і формат навчання, що особливо важливо для чоловіків, які можуть уникати участі в групових заходах через соціальні очікування чи бар'єри сором'язливості. Їхнє використання в поєднанні з супроводом фахівця (соціального працівника, психолога, тьютора) сприяє формуванню сталої внутрішньої мотивації до зміни поведінки.

Залучення молодих чоловіків до суспільно-корисної діяльності створює ефективні механізми переорієнтації ризикованої поведінки у конструктивне русло. Участь у волонтерських ініціативах, молодіжних громадських проєктах, спортивних клубах та гуртках неформальної освіти не лише надає альтернативу деструктивним формам поведінки, але й сприяє розвитку соціального капіталу, формуванню позитивної ідентичності та зміцненню самооцінки.

Згідно з результатами емпіричного дослідження, молоді чоловіки, які мають досвід участі в таких активностях, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, усвідомленості та відповідальності. Практика волонтерства розвиває почуття причетності та значущості, компенсує відчуття ізоляції або фрустрації, часто притаманні юнацькому віку в умовах соціальної нестабільності.

Особливої уваги заслуговують інтервенції, які комбінують фізичну активність (спорт, туризм) з елементами соціального навчання (наприклад, навчання командній роботі, лідерству, навичкам ненасильницької комунікації). Такі підходи можуть бути основою для створення програм

профілактики ризикованої поведінки на базі навчальних закладів або молодіжних центрів, орієнтованих на формування життєвих навичок і цінностей здорового способу життя.

Впровадження інноваційних методів у соціальну роботу з молодими чоловіками в Україні відбувається в умовах численних системних і контекстуальних обмежень. Насамперед, це стосується нестачі фінансових ресурсів, відсутності стабільного інституційного забезпечення та розгалуженої інфраструктури підтримки молоді в громадах. Більшість соціальних послуг залишаються зосередженими в межах традиційних форматів, які часто не відповідають потребам молодого покоління, що виросло в цифровому середовищі.

Одним із ключових бар'єрів є недостатня підготовка фахівців соціальної сфери до використання цифрових інструментів, майндфулнес-підходів або методик критичного мислення й емоційної саморегуляції. У навчальних програмах для соціальних працівників інноваційні теми найчастіше подані фрагментарно або на факультативному рівні, що унеможлиблює системне впровадження сучасних методик у практику.

Важливим викликом є також наявність стійких стереотипів щодо звернення хлопців і чоловіків по допомогу, зокрема в цифрових форматах (онлайн-консультування, чат-підтримка). Суспільне уявлення про «традиційні» чоловічі ролі часто суперечить концепціям вразливості, саморефлексії та запиту на психологічну або соціальну підтримку. У зв'язку з цим навіть технологічно доступні інструменти не завжди використовуються цільовою аудиторією.

Крім того, цифрова нерівність і регіональні відмінності у доступі до інтернету, якісних сервісів, компетентних фахівців і молодіжних просторів створюють додаткові ризики. В окремих громадах відсутні умови для реалізації програм, що поєднують онлайн-формати з офлайн-підтримкою, або бракує партнерства між освітніми, соціальними й молодіжними структурами.

Таким чином, подолання зазначених бар'єрів потребує міжвідомчої

взаємодії, стратегічного бачення на рівні державної молодіжної політики, професійної підготовки кадрів, а також залучення самих молодих чоловіків до процесу розробки та адаптації інноваційних програм відповідно до їхніх цінностей і способу життя.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було проведено всебічне емпіричне дослідження ризикованої поведінки молодих чоловіків, зосереджене на виявленні її чинників, соціального контексту та бар'єрів у зверненні по допомогу. Результати кількісного опитування та якісного аналізу дали змогу виокремити кілька важливих тенденцій і проблемних зон, які вимагають подальшої уваги як з боку дослідників, так і фахівців соціальної сфери.

Встановлено, що значна частина респондентів, попри наявність досвіду або спостереження ризикованої поведінки (вживання ПАР, агресія, втеча в онлайн), не має чітких уявлень про можливості отримання підтримки або не виявляє готовності звертатися по допомогу. Причини такого стану речей варіюються від інформаційного вакууму до глибоко вкорінених гендерних стереотипів і недовіри до фахівців. Найпоширенішими бар'єрами є страх осуду, відсутність інформації, сумніви у збереженні конфіденційності, а також уявлення про "нечоловічу" сутність звернення за допомогою.

Дані опитування засвідчили, що молоді чоловіки мають потребу в альтернативних моделях підтримки — більш неформальних, безпечних і адаптованих до цифрових форматів. Більше половини опитаних готові звертатися по допомогу, якщо вона буде анонімною, онлайн і не матиме ознак формалізму. Водночас, лише 14,7% вже мали реальний досвід звернення до спеціалістів, що вказує на розрив між потребою та доступом до послуг.

У дослідженні також було з'ясовано, що схильність до ризикованої поведінки тісно пов'язана з емоційною регуляцією, сімейним контекстом, інформаційним середовищем та рівнем підтримки з боку соціального

оточення. Фокус-групові інтерв'ю підтвердили дефіцит програм, орієнтованих саме на юнаків, і низьку впізнаваність соціальних ініціатив у молодіжному середовищі.

Таким чином, результати дослідження підтвердили актуальність розробки нових моделей профілактики та соціальної роботи, адаптованих до потреб і особливостей молодих чоловіків, з використанням принципів партнерства, діджитал-інструментів і гендерно-чутливих підходів.

ВИСНОВКИ

У ході написання кваліфікаційної роботи було комплексно досліджено ризиковану поведінку молодих чоловіків як соціальну та психологічну проблему, що вимагає цілеспрямованого реагування з боку системи соціальної роботи. Робота має прикладний характер і поєднує теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення ризикованої поведінки з емпіричним дослідженням потреб, бар'єрів і ресурсів молодих чоловіків у контексті профілактики.

У теоретичній частині було обґрунтовано, що ризикована поведінка у юнаків не є випадковою чи виключно особистісною проблемою. Вона формується під впливом складної сукупності чинників — психологічних (низька емоційна саморегуляція, невизначеність життєвих орієнтирів), соціальних (сімейна дисфункція, брак підтримки, відсутність значущих моделей), культурних (стереотипи маскулінності, нормалізація насильства чи шкідливих звичок), а також інституційних (слабка інтегрованість системи допомоги, відсутність адресних програм для хлопців). Окрему увагу було приділено аналізу існуючих теоретичних моделей — біо-психо-соціальної парадигми, гендерно-чутливого підходу, strength-based підходу, а також принципів youth work, на яких може і має ґрунтуватися робота з молодими чоловіками.

У межах емпіричного дослідження, проведеного на основі опитування та фокус-групи серед молодих чоловіків віком 16–23 років, було встановлено, що значна частина респондентів має досвід психоактивної поведінки, зокрема вживання алкоголю чи вейпів, причому мотивація цього вибору часто пов'язана з емоційною регуляцією, соціальним тиском чи потребою у груповій належності. Водночас частина учасників засвідчила низький рівень обізнаності про наявні ресурси підтримки, зокрема програми соціальної роботи у закладах освіти та громаді. Лише 14,7% респондентів зверталися по

професійну допомогу, тоді як близько третини мають бажання звернутись, але не знають, як це зробити, або бояться осуду.

Результати також засвідчили високий рівень недовіри до фахівців соціальної сфери: 35% респондентів не повністю довіряють або взагалі не довіряють психологам і соціальним працівникам. Значною перешкодою виявилася стигматизація звернення по допомогу: страх осуду, ідеї "це не чоловічому", недовіра до ефективності підтримки. Це вказує на необхідність формування альтернативних підходів, орієнтованих на конфіденційність, простоту доступу, залучення рівних і позитивних моделей.

Практичним результатом роботи стала розробка авторської програми профілактики ризикованої поведінки для молодих чоловіків, що ґрунтується на принципах гендерної чутливості, міжвідомчої співпраці, залучення, діджиталізації та орієнтації на сильні сторони. Програма включає низку модулів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, комунікативних навичок, здатності приймати допомогу, розпізнавати ризики, зміцнювати життєстійкість.

Окремо було акцентовано на перспективах інноваційних методів — зокрема, онлайн-чати підтримки, майндфулнес-практики, неформальна освіта через волонтерство, групові тренінги за участі рівних консультантів. Водночас робота засвідчила необхідність оновлення методичних підходів фахівців, підвищення їхньої гендерної обізнаності, етичної чутливості, а також забезпечення ресурсів для реалізації нових форм соціальної роботи.

У підсумку, дослідження дозволило виявити не лише актуальні виклики, з якими стикаються молоді чоловіки у сучасному соціальному середовищі, а й запропонувати шляхи ефективного втручання. Впровадження запропонованої моделі соціальної роботи може сприяти не лише зниженню рівня ризикованої поведінки, а й покращенню загального психосоціального добробуту цільової групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / О.М.Денисюк та ін.; ред. кол.: О.В. Епель, Т.Л. Лях, І.В. Силантьєва. Ужгород: РІК-У, 2023. 420с.
2. Алексеєнко Т., Кушнарьова С. Ризикована поведінка. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2013. 172 с.
3. В Україні торік вичнили самогубство 123 підлітки. Укрінформ. URL: <http://surl.li/>
4. Вербицька Н. Діденко М., Івасій Р. Підлітки: poradnik для фахівчинь та фахівців психологічної і соціальної сфери / за заг. ред. Н. Вербицької. Київ : ВБО «Точка опори», 2018. 92 с.
5. Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки: методичний посібник для спеціалістів, які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / за ред. Т. В. Журавель ; авт. кол.: Т. В. Журавель, Т.Л. Лях, О. М., Нікітіна. Київ, 2010. 168с.
6. Внутрішньо переміщені особи. Міністерство соціальної політики України. Офіційний вебсайт. URL: <https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-uro>
7. Вовкогон О., Лисенко О. Розвиток життєвих навичок як фактор попередження ризикованої поведінки підлітків. Соціальна робота і охорона здоров'я. 2008. № 32. С. 3–10.
8. Волошенко М.О. Професійна підготовка майбутніх соціальних працівників до профілактично-корекційної роботи з підлітками девіантної поведінки : дис. канд. пед. наук / Волошенко Марина Олександрівна – Одеса, 2016. – С. 46-47.
9. Вольнова Л. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посіб. Київ, 2016. Ч. 1. 188 с.
10. ГО "Альтернатива" URL: <https://www.facebook.com/NGOAlternativaUkraine>

11. Головка Н. І. Соціальна профілактика правопорушень: навч. посіб. К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 174 с.
12. Данілова А. Ризикова поведінка старшокласників у сфері інтернет-спілкування як соціально-педагогічна проблема. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : Зб. наук. праць. 2015. № 19. С. 194–203.
13. Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний та юридичний аспекти: матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 10 квіт. 2015 р.). МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т права та масових комунікацій, Кафедра соціології та психології; Соціологічна асоціація України. Х.:ХНУВС, 2015. 166с.
14. Димитрова Л. М., Кіхтан Г. О. Причини та соціальні фактори суїцидальної поведінки підлітків. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2012. Вип. 2(14). С. 72–77.
15. Дідківська Г. В. Сімейне неблагополуччя в системі детермінантів злочинності неповнолітніх в Україні: [монографія] / Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. 206 с. (4)
16. Діти війни. Державний портал. URL: <https://childrenofwar.gov.ua/about-us/>
17. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» URL: <https://mms.gov.ua/molodizhna-politika/realizaciya-derzhavnih-program-u-sferi-molodi/derzhavna-cilova-socialna-programa-molod-ukrayini>
18. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. по-сібник / В. Л. Андрєєнкова, В. В. Байдик, Т. В. Войцях, О. А. Калашник. Київ : Нічога С.О. 2020. 196 с.
19. Знаковська Н. В. Проблеми девіантної поведінки в сучасному українському молодіжному середовищі. Грані. 2014. № 6. С. 90-95.
20. Іванюк І., Соловійова В. Створення безпечного шкільного середовища: протокол безпеки при суїцидальній поведінці підлітків. Молодь і ринок, №7-8

(193-194), 2021. С. 67 – 72. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727588> DOI: <https://doi.org/10.24919/2617-0825.7/193.2021>.

21. Інтернет-залежність – це теж хвороба. *Буковинський держ. мед. ун-т* : вебсайт. URL:<http://surl.li/aqpci>

22. Інтернет-залежність – чи справді це велика проблема. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-59035804>

23. Кабанцева А. В., Корнєєва О. Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження : навч.-метод. посібник. Київ : КВІЦ, 2018, 136 с.

24. Каневський В. І. Суїцидологія в соціальній роботі : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім.Петра Могили, 2014. 348 с.

25. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні: за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д. М. Павлова, Н-М. К. Нгуєн, О. Г. Левцун, Н. П. Пивоварова, О. Т. Сакович; О. В. Ляковська. Київ: ОБНОВА КОМПАНІ, 2019. 214 с.

26. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник для студентів вищих навч. закладів. Київ : Каравела, 2017. 470с.

27. Лютий В., Петрович В. Якісний аналіз результатів упровадження шкільного профілактичного курсу: на прикладі програми «Кроки по життю». Ввічливість. Humanitas. 2021. № 3. С. 60–69.

28. Лях Т., Лехолетова М., Спіріна Т. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримування ними дітей у період війни. Ввічливість. Humanitas. 2022. № 2. С. 24–30.

29. Лях Т., Спірін А., Жуков В. Соціальна профілактика ризикованої поведінки підлітків. Ввічливість. Humanitas. 2023. № 1. С. 64–72.

30. Лях Т., Спіріна Т., Рогожинська В. Принципи міждисциплінарної взаємодії у соціальній роботі. *Humanities science current issues*. 2020. Т. 3, № 27. С. 224–228. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/27.203727>
31. Оганесян М. М., Марценюк Т. О. Чинники залучення українських чоловіків до чоловічих рухів на підтримку гендерної рівності. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f8626be8-7bcb-4f09-a915-f7bce89255f6/content>
32. Особливості суїцидальної поведінки підлітків: в допомогу працівнику освітньої організації. Методичні рекомендації / ГБУЗ «НВЦ ПЗДП ім. Г. Є. Сухарева ДЗМ». 2019.
33. Остапович В. П., Барко В. І., Ярема Н. Ю. Робота з дітьми з ознаками ризикованої поведінки : метод. рек. Київ : ДНДІ МВС України ; Харків : В-ць Мачулін, 2017. 95 с.
34. Петрович І. Особливості соціальної профілактики ризикованої та деструктивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. *Ввічливість. Humanitas*, 2025.(1), С.123–133.
35. Пеша І. В., Сопівник І. В., Галайдюк В. В., Кошук О. Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю : навч. посіб. Київ : Компринт, 2023. 449 с.
36. Підлітки груп ризику: доказова база для посилення відповіді на епідемію ВІЛ в Україні. Київ : К.І.С., 2008. 196 с.
37. Підлітки груп ризику: доказова база для посилення відповіді на епідемію ВІЛ в Україні : аналіт. звіт / ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременко Київ : К.І.С., 2008. 196 с.
38. Попередження та подолання насильства щодо дітей: налагодження міжвідомчої спі-впраці та координація дій методичні матеріали для проведення дводенного тренін-гу для мультидисциплінарних команд / Т.І.Бугаєць, Т. В. Журавель, О. В. Ковальова, Н. О. Пашко. Київ : ВГЦ «Волонтер», Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2020. 123 с.

39. Про внесення змін до Закону України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» : Закон України від 15.01.2009 р. № 878-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/878-17#Text>
40. Про внесення змін до Закону України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» : Закон України від 15 січня 2009 р. № 878-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/878-17#Text>
41. Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах : постанова Кабінету Міністрів України від 1 черв. 2020 р. № 585. *База даних «Законодавство України» / ВР України.* URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020-%D0%BF#Text>
42. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики : наказ Міністерства соціальної політики України від 10.09.2015 № 912. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15#Text>
43. Про охорону дитинства: Закон України від 26 квіт. 2001 р. № 2402-III. *База даних «Законодавство України» / ВР України.* URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2402-14/page>
44. «Програма 15» : метод. посіб. (з питань профілактики ВІЛ-інфекції та підтримки психосоціального здоров'я в Україні) / автори упоряд. А. В. Калініна, В. С. Петрович, І. В. Ченбай, В. П. Лютий та ін. ; за заг. ред. В. Г. Головатого, У. Б. Долиняк. Київ : Український фонд «Благополуччя дітей», 2017. 808 с.
45. Проект Французької міжнародної експертизи ініціативи 5%. URL: <https://aph.org.ua/uk/nasha-robotu/ukraine/proekt-frantsuzkoyi-mizhnarodnoyi-ekspertyzy-initsiatyvy-5>
46. Профілактика ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом : навч.-метод. посіб. / ред. Т. Журавель. Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМП.», 2015. 184 с.
47. Профілактика деструктивної поведінки підлітків : навч.-метод. посіб. / Т. Журавель та ін. ; ред.: Т. Журавель, Ю. Удовенко. Київ : Вид-во ФО-П Буря О. Д., 2022. 144 с. URL: <https://uni.cf/3Pwuyqg>

48. Розділені війною: як розлука впливає на українські родини з дітьми. Український фонд «Благополуччя дітей». Офіційний вебсайт. Опубл. 06.03.2025. URL: <https://childfund.org.ua/novyny/rozdileni-viinoiu-iak-rozluka-vplyvaie-na-ukrainski-rodyny-z-ditmy?fbclid=IwY2xjawI9>
49. Рябуха В., Завацька Л., Шевченко Д. Дієва профілактика: програма «Вибір» : посіб. для трен. з профіл. ризик. повед. серед дітей. Вид. перероб. та доп. / під ред. проф. Л. М. Завацької. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. 192с.
50. Сімейний кодекс України від 10 січня 2002 р. № 2947-III. База даних «Законодавство України». ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>
51. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар; наук. ред. О. М. Балакірева; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Фоліант, 2019. 127 с.
52. Соціальна педагогіка / ред. О. Безпалько. Київ: Академвидав, 2014. 312с.
53. Соціальна профілактика девіантної поведінки: курс лекцій з презентацією навч. посіб. [для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка»] Полтава: ПНПУ, 2016 р. С. 33.
54. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. Ч. 2. Ознаки вразливості та спец-ифіка підтримки сім'ї і дитини / А. В. Аносова, О. В. Безпалько, Т. П. Цюман та ін.; за заг. ред.: Т. М. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : Обнова Компані, 2017. 352 с.
55. Соціальні умови попередження девіантної поведінки молоді на сучасному етапі / О. Балакірева, П. Дупленко, І Жогло та ін. Молодь України : стан, проблеми, шляхи розв'язання : зб. наук. публ. К., 2012. Вип. 7. С. 58- 65.
56. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ : Ла Страда-Україна, 2014. 84 с.

57. Спіріна Т., Тимошенко Л. Профілактика вживання алкоголю у підлітковому середовищі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2017. 8 (313). С. 295–301.
58. Сучасні екстримальні розваги: трейнсерфінг. URL: <https://sites.google.com/site/rozvagiekstrimalni/home/trejnsurfing>
59. Сходинки до здоров'я: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять : навч.-метод. посіб. / [Брусенко О. Л., Журавель Т. В., Лях Т. Л. та ін.] ; за ред. Т. В. Журавель, Т. Л. Лях. К. : Видавничий дім «Калита», 2017. 232 с.
60. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович, О. Кікінежді, І. Козубовська, В. Поліщук, Г. Радчук та ін. Тернопіль: Осадца Ю. В., 2018. 300 с. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/12407/1/Yankovych_Kol_mon.pdf
61. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
62. Федорченко Т. Є. Профілактика девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища: соціально-педагогічний аспект : монографія. Черкаси : ФОП Чабаненко Ю. А., 2011. 192 с.
63. Хлівнюк Т., Кулава К. Методи соціального консультування різних категорій сімей та осіб. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2021. Випуск 67. С.122-127.
64. Хлівнюк Т.П., Кіріяк А.І., Брагар М.І. Війна та соціальний захист: ефективні методи соціальної роботи з постраждалими. Міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграція знань і технологій для сталого розвитку: нові горизонти науки, освіти та суспільства». Полтава С.57-59. <https://www.economics.in.ua/2024/11/09-02.html>

65. Швець Т. М. Соціальна дезадаптація підлітків у теоретичному контексті: сутність і причини виникнення. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». 2016. № 69. том 3. С. 49-53.
66. Шевчук Л. Т., Федоришина Л. Дитячий суїцид в Україні: фактори і соціально-економічні наслідки. Scientific Notes of Lviv University of Business and Law. 2018. Вип. 18. С. 110–117. URL: <https://nzlubp.org.ua/index.php/journal/article/view/22>
67. Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів : лист МОН від 28.03.2014 р. №1/9179. URL: <http://surl.li/aqkfi>
68. Broderick P. C., Jennings P. A. Mindfulness for adolescents: a promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. New Directions for Youth Development. 2012 Winter; № 136:111–126.
69. Hosseinian S., Nooripour R. Effectiveness of Mindfulness-Based Intervention on Risky Behaviors, Resilience, and Distress Tolerance in Adolescents. Int. J. High Risk Behav. Addict. 2019; 8(4):e93481. doi: 10.5812/ijhrba.93481. URL: brieflands.com
70. Bohlmeijer E., Prenger R. A systematic review on mindfulness-based programs implemented with at-risk adolescents. Mindfulness Based Programs Implemented with At-Risk Adolescents. PubMed 2016. URL: pmc.ncbi.nlm.nih.gov
71. Jha A. P., et al. Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education // Child Development Perspectives. 2012; 6(2):146–153.
72. Williams M. T., et al. Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis. J. School Psychol. 2017; 64: in press. URL: sciencedirect.com
73. Jha A. P., Leonard N. R. Mindfulness Training Improves Attentional Task Performance in Incarcerated Youth: A Group Randomized Controlled Intervention Trial. Front. Psychol. 2013. URL: researchgate.net+15en.wikipedia.org+15files.eric.ed.gov+15
74. Hosseinian S., Nooripour R. Effectiveness of Mindfulness-Based Intervention on Risky Behaviors... // Int. J. High Risk Behav. Addict. 2019; 8(4):e93481.

75. My Brother's Keeper URL: <https://www.obama.org/programs/my-brothers-keeper-alliance/>
76. Men's Sheds URL: <https://menssheds.org.uk/>
77. Transition to Adulthood URL: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-90-481-9063-8_69
78. Unga Kris URL: <https://ungakris.se/>

АНКЕТА

ДЛЯ МОЛОДИХ ЧОЛОВІКІВ (16–23 РОКИ)

**РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА ТА РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ МОЛОДИХ
ЧОЛОВІКІВ: РІВЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ, ДОВІРА ДО ДОПОМОГИ,
РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Опитування є анонімним. Отримані дані використовуються лише з науковою метою.

БЛОК 1. ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ (алкоголь, тютюн, вейпи)

1. Чи вживаєте ви алкогольні напої?

- Так, регулярно (1–2 рази на тиждень і більше)
- Іноді (рідше ніж раз на тиждень)
- Дуже рідко (1–2 рази на рік або на свята)
- Ні, не вживаю взагалі

2. У якому віці Ви вперше вжили алкоголь?

- До 13 років
- 13–15 років
- 16–18 років
- Після 18
- Ніколи

3. Чи вживаєте Ви тютюн або електронні сигарети/вейпи?

- Так, щодня
- Час від часу
- Пробував(-ла), але зараз не вживаю
- Ніколи не вживав(-ла)

4. Якою є основна причина вживання ПАВ (алкоголь, тютюн, вейп)?
(можна вибрати кілька варіантів)

- Для зняття стресу
- Щоб не «випасти» з компанії
- Для настрою/розслаблення
- Просто цікаво було
- Вплив дорослих або старших
- Не вживаю

5. Відкрите запитання:

Як ви вважаєте, що спонукає молодих людей починати вживати алкоголь або курити?

БЛОК 2. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ І ГЕЙМІНГ

6. Скільки годин на день Ви зазвичай проводите в інтернеті (весь контент: соцмережі, ігри, відео, месенджери)?

- До 2 годин
- 3–5 годин
- 6–8 годин
- Понад 8 годин

7. Чи траплялося Вам відкладати важливі справи або обов'язки через перебування в інтернеті/іграх?

- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

8. Як ви оцінюєте свій контроль над часом в онлайні?

- Цілком контролюю
- Іноді втрачаю контроль
- Відчуваю, що не можу себе обмежити
- Не думаю про це

9. Які онлайн-активності для вас найважливіші? (оберіть не більше трьох)

- Онлайн-ігри
- Соцмережі
- Відео (YouTube, TikTok, Twitch)
- Переписка (месенджери)
- Онлайн-навчання/курси
- Читання новин/блогів

10. Відкрите запитання:

Що б могло допомогти вам краще контролювати час, проведений в онлайні?

11. Чи порівнюєте ви себе з іншими у соціальних мережах і чи це впливає на ваш емоційний стан?

- Так, часто і це мене зачіпає
- Так, іноді, але без емоційного впливу
- Ні, не порівнюю
- Не користуюсь соцмережами

12. Чи стикались ви з агресивним або токсичним контентом в інтернеті (відео, стріми, коментарі, форуми)?

- Так, регулярно
- Час від часу
- Рідко
- Ніколи

13. *Який контент або медіа (відео, блогери, ігри) найбільше впливають на вас або ваших знайомих?*

БЛОК 3. АГРЕСІВНІСТЬ І САМОРЕГУЛЯЦІЯ

14. **Як часто ви відчуваєте сильне роздратування або злість?**

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Раз на тиждень і рідше
- Майже ніколи

15. **Як ви зазвичай реагуєте у конфліктній ситуації?**

- Підвищую голос, можу образити
- Намагаюсь стриматись, але часто зриваюсь
- Уникаю конфлікту, мовчу
- Спокійно обговорюю

16. **Чи були випадки, коли ви втрачали контроль над собою (словесно або фізично)?**

- Так, часто
- Так, але рідко
- Ні, не було
- Не пам'ятаю

17. **Що зазвичай допомагає вам заспокоїтись у стресовій ситуації?**

- Прогулянка, спорт
- Музика/гра/фільми
- Розмова з кимось
- Алкоголь, куріння
- Нічого не допомагає

18. **Яким чином ви зазвичай справляєтесь зі сильним стресом?**

- Активна дія (спорт, творчість, волонтерство)
- Втеча в онлайн або ізоляція
- Вживання алкоголю або нікотину
- Агресія або зрив на інших
- Звертаюсь по підтримку до інших
- Інакше: _____

19. **Яким чином ви зазвичай справляєтесь зі сильним стресом?**

- Активна дія (спорт, творчість, волонтерство)
- Втеча в онлайн або ізоляція
- Вживання алкоголю або нікотину
- Агресія або зрив на інших
- Звертаюсь по підтримку до інших
- Інакше: _____

БЛОК 4. СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ПІДТРИМКА

20. Чи є у вас людина, з якою ви можете відкрито поговорити про свої проблеми?

- Так, завжди
- Залежить від ситуації
- Скоріше ні
- Ні

21. Чи знаєте ви, куди звернутись у разі психологічних труднощів?

- Так, маю контакти
- Приблизно уявляю
- Ні, не знаю
- Мені це не потрібно

22. Чи готові ви звернутися до соціального працівника або психолога у разі потреби?

- Так, без сумнівів
- Можливо, якщо дуже важко
- Не думаю, що це ефективно
- Категорично ні

23. Наскільки ви довіряєте фахівцям, які працюють із молоддю (психолог, соціальний працівник, педагог)?

- Повністю довіряю
- Частково довіряю
- Не зовсім довіряю
- Зовсім не довіряю
- Не маю досвіду спілкування

24. Чи впливають думки або реакції друзів/однолітків на ваше рішення звертатися (або не звертатися) по допомогу?

- Так, дуже
- Так, частково
- Ні, рішення приймаю сам
- Не думав про це

25. Що, на вашу думку, могло б реально допомогти молодим чоловікам уникати ризикованої поведінки?

Блок 5. Обізнаність і бар'єри у зверненні по допомогу

26. Чи знаєте ви про програми або ініціативи, спрямовані на підтримку хлопців / юнаків у вашому місті, школі чи ЗВО?

- Так, брав(-ла) участь

- Так, чув(-ла), але не користувався(-лась)
- Ні, не чув(-ла), але було б цікаво
- Ні, і мене це не цікавить

27. **Чи є у вашому закладі (школі, коледжі, ЗВО) соціальний педагог або соціальний працівник?**

- Так, і я знаю, чим він/вона займається
- Так, але не знаю, чим займається
- Ні / Не впевнений(-а)
- Це не має для мене значення

28. **Чи зверталися ви коли-небудь по допомогу до фахівців (психолог, соціальний працівник, педагог)?**

- Так, звертався
- Хотів(-ла) би звернутись, але не знаю як
- Хотів(-ла) би, але боюсь/соромлюсь
- Ні, і не планую

29. **Що, на вашу думку, заважає хлопцям звертатись по допомогу (до психолога, соціального працівника)?** (можна обрати кілька варіантів)

- Сором або страх осуду
- Страх, що не збережеться конфіденційність
- Відчуття, що "це не по-чоловічому"
- Невіра, що допоможе
- Немає часу / незручно
- Немає інформації, до кого йти
- Досвід неефективної допомоги в минулому
- Інше: _____

30. **Якою має бути підтримка, щоб ви реально звернулись?**

- Анонімна (без розголошення)
- Онлайн (чат/телеграм/відеозв'язок)
- Через знайому людину (куратор, друг)
- Безкоштовна і швидка
- Інше: _____

31. **Відкрите запитання:**

Якою мала би бути програма підтримки для хлопців, щоб ви або ваші знайомі захотіли в ній брати участь?

32. **Як ви вважаєте, що найбільше могло б змінити ставлення хлопців до звернення по допомогу?**

(можна обрати кілька варіантів)

- Приклади відомих людей або блогерів

- Власний позитивний досвід
- Підтримка друзів або кураторів
- Менше осуду і більше нормальності навколо звернення
- Прості й зрозумілі сервіси
- Інше: _____

33. Які теми вас би зацікавили в онлайн або офлайн програмі підтримки?

- керування емоціями
- подолання залежностей
- стосунки, впевненість,
- медіагігієна
- інше _____

СЦЕНАРІЙ (ГАЙД) ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ФОКУС-ГРУПОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

на тему:

"ФОРМУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДИХ ЧОЛОВІКІВ: ФОКУС СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ"

◆ Мета фокус-групи:

Вивчити погляди, досвід і уявлення молодих чоловіків щодо причин ризикованої поведінки (алкоголь, геймінг, інтернет-залежність, агресія), а також їх бачення ефективної профілактики та підтримки.

◆ Цільова аудиторія:

Молоді чоловіки віком 16–23 років (студенти ЗВО, учні старших класів).
Рекомендовано 2–3 групи по 6–8 осіб.

◆ Тривалість: 60–75 хвилин

◆ Роль модератора:

- Створити безпечну, довірливу атмосферу.
- Стежити за балансом участі кожного.
- Уточнювати, заохочувати, не оцінювати відповіді.

◆ СТРУКТУРА ФОКУС-ГРУПИ

◆ 1. Вступ (5 хвилин)

Привітання, коротке пояснення мети.

✎ "Ми сьогодні обговорюємо питання, які стосуються молодих чоловіків — як ми справляємось зі стресом, чому іноді обираємо ризиковану поведінку (алкоголь, ігри, емоційні спалахи), як із цим можна працювати. Усі ваші думки важливі, немає правильних чи неправильних відповідей. Ми не записуємо імена, тільки ваші думки в узагальненому вигляді."

◆ 2. Розігрів / Ice-breaker (5–7 хвилин)

Питання:

- Що для вас означає "жити по-молодіжному"?
- Чим найчастіше займаються хлопці у вільний час у вашому оточенні?

◆ 3. Основна частина (45–50 хвилин)

◆ Тема 1: Алкоголь, тютюн, ризиковані звички

- Коли хлопці найчастіше починають вживати алкоголь або курити?
- Які причини або «виправдання» для цього у вашому середовищі є нормою?
- Як змінюється ставлення до вживання, якщо на людину тисне стрес, війна, невизначеність?
- Чи вважаєте ви, що це проблема?

◆ Тема 2: Геймінг, інтернет-залежність

- Скільки часу ви проводите онлайн і в іграх? Що приваблює в іграх?
- Чи бувало, що через онлайн-активності ви пропускали щось важливе?
- Як можна зрозуміти, що вже "перебор"?
- Що могло б допомогти контролювати цей процес?

◆ Тема 3: Агресія, емоційна нестабільність

- Чи часто хлопці не контролюють емоції? В яких ситуаціях?
- Які соціальні очікування стоять перед чоловіками — бути сильним, мовчати, не жалітися?
- Чи впливає це на поведінку, на самоконтроль?

◆ Тема 4: Довіра та підтримка

- З ким ви можете поговорити, коли важко?
- Як ставитесь до психологів або соціальних працівників?
- Чому більшість хлопців не звертаються по допомогу, навіть коли проблема є?
- Що було б для вас реальною формою допомоги?

◆ 4. Завершення (5–7 хвилин)

✎ "На вашу думку, як соціальна служба чи програма мала би виглядати, щоб допомагати хлопцям уникати небезпечної поведінки?"

✎ "Що найважливіше варто сказати дорослим, які розробляють ці програми?"

Подяка за участь. Можливість висловитися або залишити коментар письмово.

◆ Матеріали для модератора:

- Лист ведення нотаток (або аудіозапис за згодою).
- Інформована згода (можна усна).
- Карта тем/підтем (як наведено вище).

ШАБЛОН ПРОТОКОЛУ ФОКУС-ГРУПИ

МЕТОДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З МОЛОДИМИ ЧОЛОВІКАМИ ДЛЯ
ЗАПОБІГАННЯ РИЗИКОВАНІЙ ПОВЕДІНЦІ

Дата проведення:

Місце / Платформа (онлайн/офлайн):

Кількість учасників:

Вік учасників:

Освітній заклад / соціальна група:

Модератор:

Асистент / Спостерігач (за наявності):

Тривалість сесії:

◆ **Тема обговорення:**

Ризикована поведінка молодих чоловіків: причини, соціальний вплив, потреби у підтримці

◆ **Загальна атмосфера групи:**

(Описуйте рівень залученості, відкритості, динаміки групи. Наприклад: "Учасники були активними, кілька респондентів домінували, частина мовчала...")

◆ **Ключові тези за блоками:**

◆ 1. *Алкоголь і тютюн*

- Основні причини вживання:
- Вплив війни / стресу:
- Потреба в контролі чи змінах:
- Цитати:

◆ 2. *Інтернет-залежність, геймінг*

- Мотивація поведінки:
- Ознаки втрати контролю:
- Пропозиції щодо саморегуляції:
- Цитати:

◆ 3. Агресія та емоції

- Види неконтрольованої поведінки:
- Вплив гендерних ролей:
- Роль емоційної підтримки:
- Цитати:

◆ 4. Профілактика та підтримка

- Рівень довіри до фахівців:
- Умови, за яких готові звертатися:
- Уявлення про ефективну підтримку:
- Цитати:

◆ Інші спостереження:

(Записати неочікувані реакції, жести, паузи, емоції)

◆ Попередні висновки:

(Які теми найчастіше піднімалися? Які ризики найбільш виражені? Які ідеї підтримки вважаються реальними?)

ТАБЛИЦЯ КАТЕГОРІАЛЬНОГО АНАЛІЗУ ВІДПОВІДЕЙ

№	Категорія	Ключова тема	Частота згадок	Цитати / приклади	Коментар модератора
1	Алкоголь як зняття напруги	"П'ю після пари, щоб розслабитися"	5/7 учасників	«Трохи вина — і вже не так важко», «бо в компанії всі п'ють»	Вказує на адаптивне вживання
2	Онлайн-ігри як втеча від реальності	"В іграх я можу виграти, а в житті – ні"	6/7	«Ліпше в танки, ніж з батьками сваритися»	Ескапізм як coping-механізм
3	Агресія через пригнічені емоції	"Мене ніхто не слухає – тоді я кричу"	4/7	«Чоловікам не можна нити, от і зриви»	Внутрішній конфлікт між очікуваннями і реальністю

№	Категорія	Ключова тема	Частота згадок	Цитати / приклади	Коментар модератора
4	Недовіра до психологів	"А що він мені скаже, чого я не знаю?"	3/7	«Мені це не допоможе», «Боюсь, що скажуть батькам»	Стигма і брак безпечного простору
5	Запит на неформальну допомогу	"Було б круто, щоб був якийсь братан-соцпрацівник"	5/7	«Потрібен хтось, якому довіряєш», «щоб був свій чувак»	Потреба у моделях близької підтримки

ГАЙД (СЦЕНАРІЙ) НАПІВСТРУКТУРОВАНОГО ІНТЕРВ'Ю З ФАХІВЦЯМИ

"МЕТОДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З МОЛОДИМИ ЧОЛОВІКАМИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ РИЗИКОВАНІЙ ПОВЕДІНЦІ"

◆ Мета інтерв'ю

Отримати експертні оцінки щодо причин, форм, динаміки та соціального контексту ризикованої поведінки серед молодих чоловіків, а також визначити ефективні підходи до профілактики та соціального супроводу.

◆ Цільові фахівці в м. Одеса

Рекомендовані респонденти:

- практичні психологи у закладах освіти (ЗВО, коледжі, ліцеї);
- соціальні педагоги та соціальні працівники освітніх закладів;
- представники молодіжних громадських організацій та центрів соціальних служб;
- консультанти громадських ініціатив у сфері психічного здоров'я та профілактики залежностей (наприклад, "100% життя", "Віра, Надія, Любов", "Мартін-клуб", "Діалог").

◆ Формат інтерв'ю

- Тривалість: 30–45 хвилин
- Форма: очна зустріч / телефон / відеозв'язок
- Запис: нотатки або аудіофіксація (за згодою)
- Анонімність і конфіденційність гарантуються

◆ СТРУКТУРА ІНТЕРВ'Ю

1. Вступ (5 хвилин)

Добрий день! Я проводжу дослідження з теми ризикованої поведінки серед молодих чоловіків і шукаю експертну думку фахівців, які працюють із молоддю. Ваша участь є цінною для формування цілісного розуміння проблеми. Результати будуть використані анонімно лише в наукових цілях.

2. Основна частина (приблизно 30 хвилин)

◆ *ПРО ПОВЕДІНКОВІ ЗМІНИ ТА ПРОБЛЕМИ*

1. Як ви оцінюєте рівень поширеності ризикованої поведінки серед хлопців у вашому освітньому або соціальному середовищі?
2. Які форми такої поведінки найпоширеніші останнім часом (наприклад, алкоголь, тютюн, інтернет-залежність, агресія)?
3. Як на вашу думку вплинули війна та пов'язані з нею стреси на поведінку молодих чоловіків?

◆ *ПРО ЧИННИКИ І МОТИВАЦІЮ*

4. З якими причинами ви найчастіше пов'язуєте зростання схильності до ризикованої поведінки?
5. Чи помічаєте ви роль гендерних стереотипів і маскулінних очікувань у поведінці хлопців?
6. Як молоді чоловіки зазвичай справляються зі стресом — конструктивно чи через уникнення?

◆ *ПРО ДОСТУПНІСТЬ ДОПОМОГИ*

7. Чи охоче хлопці звертаються за допомогою? Що їм заважає це робити?
8. Наскільки доступною є психологічна чи соціальна підтримка у вашому закладі / громаді?

◆ *ПРО ЕФЕКТИВНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ*

9. Які підходи у профілактиці та підтримці хлопців вважаєте найбільш результативними?
10. Яких форм підтримки, на вашу думку, бракує сьогодні для молодих чоловіків?
11. Чи маєте досвід реалізації програм, спрямованих на цільову профілактику? Що спрацювало?

3. Завершення (5 хвилин)

Дякую вам за участь. Чи є щось, що ви хотіли би додати з власного досвіду? Можливо, маєте рекомендації щодо того, якими мають бути ефективні інтервенції для запобігання ризикованій поведінці молодих чоловіків?

◆ **Після інтерв'ю**

- Зафіксувати ключові тези, навести цитати або узагальнити відповіді в таблиці.
- За бажанням — оформити звіт для додатку до емпіричної частини дослідження.

Таблиця аналізу напівструктурованих інтерв'ю

№	Профіль респондента	Основні проблеми, які виокремлює фахівець	Найпоширеніші форми ризикованої поведінки	Вказані причини / чинники	Ставлення молоді до допомоги	Рекомендації фахівця	Цитати (за бажанням)
1	Практичний психолог ліцею	Психоемоційне виснаження, агресія, апатія	Алкоголь, вейпи, конфлікти	Вплив сім'ї, травма втрати, відсутність чоловічих моделей	Недовіра, сором, страх викриття	Більше неформального спілкування, груп підтримки	«Хлопці рідко говорять, коли болить»
2	Соціальний працівник ГО	Високий рівень тривожності, уникання відповідальності	Геймінг, соціальні мережі, ізоляція	Відсутність мети, брак визнання, ролева плутанина	Потреба у «своїх» дорослих, авторитетах	Розвиток довіри через спільну діяльність	«Вони йдуть туди, де їх не критикують»
3	Консультант центру психосоціальної підтримки	Пасивна агресія, залежності, неусвідомлений ризик	Алкоголь, TikTok-залежність, ризикована їзда	Самотність, відсутність контролю, нестача соціальних норм	Не звертаються доти, поки не стає критично	Профілактика через peer-to-peer моделі	«Перш ніж говорити — треба бути почутим»

Пояснення до колонок:

- **Профіль респондента:** роль і місце роботи, коротко.
- **Основні проблеми:** як фахівець описує загальний стан молоді.
- **Форми поведінки:** конкретні приклади з практики.
- **Причини / чинники:** суб'єктивні та зовнішні.
- **Ставлення до допомоги:** чи звертаються хлопці, що заважає.
- **Рекомендації:** що пропонують як фахівці.
- **Цитати:** прямі висловлювання, які ілюструють думки.