

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет соціальних наук і соціальних технологій

Школа соціальної роботи ім. В. І. Полтавця

Кваліфікаційна робота

**СПОРТ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВЕТЕРАНІВ З ПОРАНЕННЯМИ**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
спеціальності «231 Соціальна робота»

Бучельнікова Вероніка Іллівна

Наукова керівниця: Гусак Н.Є.,
кандидатка соціологічних наук, доцентка

Рецензент: Бондаренко Н.Б.

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою «_____»

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.....	8
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ З ПОРАНЕННЯМИ	8
1.1. Статус ветеранів, що отримали поранення	8
1.2 Чинники благополуччя ветеранів після поранень	12
1.3 Спорт та фізична активність як чинники благополуччя ветеранів після поранень.....	16
РОЗДІЛ 2.....	24
МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Час і місце проведення дослідження	24
2.2 Етапи та процедура проведення дослідження	25
2.3 Методи та інструменти дослідження	26
2.5 Характеристика вибірки.....	29
2.6 Обмеження проведеного дослідження	33
2.7 Концептуалізація, операціоналізація понять	34
РОЗДІЛ 3.....	36
СПОРТ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ	36
3.1 Досвід реабілітації ветеранів після поранень	36
3.2 Самооцінка ветеранів впливу спорту та фізичної активності на їхнє благополуччя після поранень	39
3.3 Досвід участі українських ветеранів з пораненнями у міжнародних змаганнях «Invictus Games» та «Air Force and Marine Corps Trials 2024».....	44

3.4 Спільнота ветеранів навколо спорту та фізичної активності.....	50
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Протягом понад десяти років Російська Федерація веде збройну агресію проти України, яка почалася з окупації Автономної Республіки Крим і окремих територій Донецької та Луганської областей у 2014 році. З 24 лютого 2022 року Росія розпочала повномасштабне вторгнення на територію України, що призвело до зростання кількості ветеранів війни, які отримали поранення під час служби.

До початку широкомасштабного російського вторгнення кількість ветеранів та військовослужбовців, які брали участь в Антитерористичній операції (далі - АТО) та Операції Об'єднаних сил (далі - ООС) на Сході України з 2014 року, станом на лютий 2022 року становила 439 999 осіб, за інформацією Міністерства у справах ветеранів України (МОМ, 2022). Після 24 лютого 2022 року кількість осіб, долучених до оборони та захисту держави зростає в рази. Станом на 1 серпня 2023 року, за інформацією Міністерства у справах ветеранів України, до Єдиного державного реєстру ветеранів війни (ЄДРВВ) внесено інформацію про ветеранів війни у кількості 908 832 осіб (24 Канал, 2023).

Через міркування безпеки під час воєнного стану в Україні, інформація про кількість осіб, які перебувають у складі Сил Оборони, а також втрати з української сторони, представниками вищого військового керівництва та влади не розголошуються. Саме тому наразі неможливо спрогнозувати, яка загальна кількість ветеранів війни може бути в Україні по завершенню війни через активні бойові дії, а також якою нині є кількість ветеранів з пораненнями, отриманими при виконанні службових обов'язків. Проте, незважаючи на відсутність висвітлення цих даних для громадянського суспільства, вже існує розуміння необхідності розробки комплексної політики держави із реабілітації та реінтеграції ветеранів з пораненнями.

Говорячи про ці заходи, неможливо не згадати фізкультурно-спортивну реабілітацію - *систему заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для*

відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1994). Реабілітація ветеранів через спорт, окрім фізичного здоров'я, охоплює також і психічне здоров'я, соціальну інтеграцію та сприяє адаптації після звільнення зі служби. Проте наразі в Україні існують проблеми із врегулюванням роботи системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів. Зокрема, у законодавстві немає регулювання поняття «ветеранський спорт», який важливо відмежовувати від цивільного або паролімпійського, відсутня Федерація ветеранського спорту, відсутня достатня кількість реабілітаційних центрів та місць у вже існуючих, які можуть задовільнити потребу (ГО «Повернись живим!», 2021).

Після повернення з війни, ветерани зіштовхуються з такими труднощами, як проблеми фізичного та психічного здоров'я (наприклад, посттравматичним стресовим розладом, тривогою, депресією, проблемами з поверненням до цивільного середовища), з наслідками травм, зокрема черепно-мозкових (Elnitsky et al., 2017). Також ветерани можуть відчувати труднощі з прийняття власного тіла після отриманих поранень внаслідок участі в бойових діях.

Саме тому спорт та фізична активність можуть бути важливими чинниками благополуччя ветеранів з пораненнями. Завдяки спорту та фізичній активності ветерани з пораненнями можуть покращувати своє фізичне та психічне здоров'я, реінтегруватися у цивільне життя, перебувати у спільноті серед людей зі схожим досвідом, а також загалом покращувати якість життя.

У той час, як за кордоном тема спортивної реабілітації серед ветеранів активно вивчається дослідниками, зокрема Roberts et al. (2021), Stamm et al. (2020), Brittain (2016), Waldhauser et al. (2021), (Lewis, 2022), Post et al. (2023), Greer et al. (2019), Lundberg et al. (2011), Sidiropoulos et al. (2022), Walker et al. (2020), в Україні вона майже не є дослідженою. Саме тому важливо з'ясувати

роль спорту та фізичної активності у благополуччі ветеранів з пораненнями в Україні, оскільки спорт та фізична активність можуть бути корисними інструментами відновлення, а також об'єднання ветеранської спільноти.

Це дослідження поглиблює розуміння впливу спорту та фізичної активності на фізичне та психічне благополуччя ветеранів, що отримали поранення. Спорт та фізична активність стосуються не лише покращення фізичного здоров'я, а також і сприяють соціалізації, покращують емоційний стан та розвивають соціальний капітал у ветеранів, які отримали поранення та долучилися до спортивних заходів або фізичної активності разом з іншими ветеранами. Практична значущість цього дослідження заключається в тому, що воно дозволяє вивчити досвід відновлення та покращення якості життя українських ветеранів з пораненнями, які долучилися до спорту та фізичної активності через проєкти «Invictus Games» та «Air Force and Marine Corps Trials 2024».

Об'єктом дослідження є благополуччя ветеранів з пораненнями.

Предметом дослідження є спорт та фізична активність як чинники благополуччя ветеранів, які отримали поранення.

Метою цього дослідження є з'ясувати роль спорту та фізичної активності в благополуччі ветеранів з пораненнями в Україні.

Відповідно, **завданнями дослідження** є:

1. Вивчити закордонний досвід ветеранів у відновленні через спорт та фізичну активність після поранень.
2. З'ясувати, як ветерани оцінюють заняття спортом і фізичну активність в контексті їхнього фізичного благополуччя.
3. Дізнатися, як заняття спортом та фізичною активністю впливає на психічне та соціальне благополуччя ветеранів після поранень.

4. З'ясувати, як участь у міжнародних спортивних заходах на прикладі «Invictus Games» та «Air Force and Marine Corps Trials 2024» вплинула на ветеранів з пораненнями, які були у складі національних збірних України на цих змаганнях.

5. Дізнатися, які є перешкоди у долученні ветеранів з пораненнями до спорту та фізичної активності, а також можливі шляхи їх вирішення.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ З ПОРАНЕННЯМИ

1.1. Статус ветеранів, що отримали поранення

В українському законодавстві ветеранами війни є особи, які брали участь в захисті Батьківщини або бойових діях на території інших держав, за Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (1993). До ветеранів війни відносяться такі категорії, як:

- Учасники бойових дій – це особи, які брали участь у виконанні бойових завдань із захисту Батьківщини у складі Сил оборони України, партизанських загонів та/або інших формувань;
- Особи з інвалідністю внаслідок війни — це військовослужбовці або особи, які вже є звільненими з військової служби, що набули інвалідність внаслідок поранення, травми або захворювання, які були одержані під час захисту Батьківщини або виконання обов'язків військової служби.

Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України (2008) зі змінами від квітня 2024 року встановлює перелік травм, спричинених зовнішніми наслідками, зокрема поранень внаслідок участі в бойових діях, а також ступінь придатності особи до служби після отриманих травм. До різновидів цих травм відносяться травми голови та шиї, обличчя, пошкодження слухової системи, горла, трахеї, гортані, закриті черепно-мозкові травми (струс, контузія), зорового нерву, інших черепних нервів, наслідки уражень центральної нервової системи, хребта, спинного мозку, переломи хребта, хребців, внутрішніх

органів, верхніх та нижніх кінцівок, переломи ребр, лопаток, ключиць, кісток тазу, термічні та хімічні опіки, мінно-вибухова травма, акубаротравма тощо, відповідно до статей 75-79 цього Положення. Зважаючи на рівень важкості отриманих травм та рівень порушень функцій в їх наслідок, військовослужбовець може бути визнаний або непридатним до військової служби з виключення з військового обліку, або придатним до служби у військових частинах забезпечення, територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки, вищих військових навчальних закладах, навчальних центрах, закладах (установах), медичних підрозділах, підрозділах логістики, зв'язку, оперативного забезпечення, охорони, або непридатними до військової служби з переоглядом через 6-12 місяців, або придатними (без тих чи інших обмежень стосовно місця та характеру військової служби). Для визначення причинного зв'язку травм військовослужбовця із захистом Батьківщини або виконання обов'язків військової служби, військовослужбовцю видається командиром частини Довідка про обставини травми, яка йде Додатком 5 до Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України.

Не всі травми, поранення та захворювання, отримані військовослужбовцями при захисті Батьківщини або виконанні службових обов'язків, призводять до інвалідності, оскільки це визначається МСЕК відповідно до ступеню важкості отриманих фізичних порушень. Також не всі військовослужбовці та ветерани мають статус осіб з інвалідністю внаслідок війни, хоча у цей самий час можуть мати всі фізичні показники для встановлення інвалідності I, II чи III групи. Це обумовлено бюрократичністю процедур проходження військово-лікарської комісії (ВЛК) та медико-соціальної експертної комісії (МСЕК). Полек та ін. (2023) досліджували шлях поранених українських військовослужбовців, зокрема і в проходженні вищезазначених комісій. Труднощі з проходженням ВЛК і МСЕК після поранень виникають практично відразу після початку проходження комісій, оскільки військовослужбовцям бракує інформації про специфіку цього процесу. Окрім

цього, необхідно зважати на те, що після важких поранень мобільність та функціональність людини обмежена, а також може супроводжуватися сильним болем. Перебування в довгих чергах, а також необхідність чисельних відвідувань медичних установ сприймається як приниження ветеранів. Відповідно, не всі ветерани через тривалість процедур зі статусу учасника бойових дій переходять до статусу осіб з інвалідністю внаслідок війни. Ще частина вирішує не проходити МСЕК задля збереження власного ресурсу на протипагу пільгам чи через упередження щодо корумпованості цього органу.

За кордоном термін «ветеран» має різне значення стосовно осіб, які проходили військову службу, і залежать від історичного та соціального контексту тієї чи іншої країни. Наприклад, у Хорватії ветеран — це особа, яка брала участь в захисті незалежності, територіальної цілісності та суверенітету країни, і яка може бути і учасником бойових дій, і членом сім'ї загиблої особи, і також тим, хто отримував воєнні потуги; у Франції — це особа, яка проходила військову службу у офіційно визнаному бойовому підрозділі упродовж дев'яноста днів та має бойовий досвід у визнаній миротворчій місії; у Польщі відокремлюють дві групи ветеранів: групою А є ветерани війни, які брали участь в захисті незалежності та суверенітету Польщі у складі польського або союзницького війська у період 1914-1956 роках, вели підпільну діяльність і також надавали притулок особам, яким загрожувала смертна кара, а групою Б є учасники миротворчих місій за кордоном, які брали в ній участь щонайменше 60 днів (Керрінгтон, 2022).

У Сполучених Штатах Америки ветеранами визнаються особи, які перебували на чинній військовій, військово-морській службі або службі в повітряних силах, і були звільнені зі служби за обставин інакші за ганебні (38 U.S.C. § 101 (2)). Отримати статус ветерана може особа, яка перебувала на чинній військовій службі 24 місяці до звільнення. Якщо цей період не було дотримано, то особа не може претендувати на статус ветерана. Також у США ветеран, який під час проходження військової служби, набув захворювання або поранення (які

пов'язані безпосередньо з проходженням військової служби) та встановлену в зв'язку з цим інвалідність, має право на отримання компенсації. Крім цього, до ветеранів, які набули інвалідність внаслідок проходження військової служби та звільнилися за цієї обставини, не встановлюють мінімальних вимог щодо вислуги років (Szymendera, 2016).

У той самий час у Великій Британії ветераном вважається особа, яка перебувала на військовій службі щонайменше один день (Dandeker et al., 2006). Це визначення британського уряду вважають одним з найбільш інклюзивних у світі стосовно ветеранів, на противагу політиці інших країн, зокрема США, де є вимога до вислуги років (Burdett et al., 2013).

У Німеччині, у зв'язку з історичним контекстом, термін ветеран викликав важку дискусію, доки в листопаді 2018 Міністерство оборони не визначило ветерана як кожного військовослужбовця, який перебуває на чинній військовій службі в Збройних силах Німеччини, і осіб, яких було звільнено з почесними без втрати військового звання (Weber, 2018).

Як висновок, в Україні статус ветерана враховує в собі як і учасників бойових дій, так і тих, хто набув інвалідність внаслідок захисту Батьківщини. Після отриманих поранень і проходження ВЛК та МСЕК, військовослужбовець може бути як і визнаним придатним до продовження військової служби та продовжувати виконувати завдання в зоні бойових дій або придатним до служби в тилу, так і непридатним до військової служби та бути звільненим за станом здоров'я. За українським законодавством, у всіх цих випадках військовослужбовець, маючи посвідчення особи з інвалідністю внаслідок війни, вже є ветераном, навіть якщо ще не є звільненим з військової служби. Так само, військовослужбовець є ветераном війни, якщо має посвідчення учасника бойових дій, але не проходив ВЛК та МСЕК після отриманих поранень. Документально поранення могли навіть не фіксуватися в силу різних обставин. У той самий час, в інших країнах визначення ветерана стосується осіб, які мають

вислугу років (США), перебували на службі щонайменше один день в збройних силах (Велика Британія, Німеччина), мають заслуги за захист незалежності та суверенітету своїх країн (Польща – категорія ветеранів А, Хорватія) або брали участь у миротворчих місіях (Франція, Польща – категорія ветеранів Б), і не включає в своє визначення осіб, які були поранені, травмовані або захворіли під час проходження служби.

1.2 Чинники благополуччя ветеранів після поранень

Під час участі в бойових діях ветерани проживали ситуації, які становили загрозу їхньому фізичному та психічному здоров'ю. Зокрема обстріли, активні атаки ворога, отримання фізичних травм та поранень, втрата побратимів та посестер, а також, можливо, полон. Досвід цих ситуацій безпосередньо впливає як і на фізичний стан людини, так і на емоційний (наприклад, психічні травми, що призводять до глибокого психологічного дистресу). Проте травматичні події можуть як і призводити до психічних травм, таких як гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), так і ні (*Реінтеграція ветеранів з інвалідністю, 2022*).

ООН було розроблено комплексні стандарти з роззброєння, демобілізації та реінтеграції (КСРДР), одним із проміжних етапів яких є реадaptaція ветеранів. Під час етапу реадaptaції ветерани отримують ту чи іншу допомогу, яка допомагає ветеранам та їхнім сім'ям забезпечити свої базові потреби, такі як медичні послуги, харчування, прихисток, безпекові заходи. Етап реінтеграції є довготривалим процесом, під час якого ветерани повністю повертаються до цивільного статусу, а також отримують постійне працевлаштування та стабільний дохід (Note by the Secretary General on administrative and budgetary aspects of the financing of UN peacekeeping operations, 2005). При плануванні

реінтеграційних програм важливо враховувати ветеранів з інвалідністю. Загалом, одними з викликів при реінтеграції ветеранів є працевлаштування, психосоціальні проблеми (зокрема зі спектру посттравматичних розладів), проблеми фізичного здоров'я, що обумовлені пораненнями та призвели до інвалідності. Через це учасники бойових дій можуть опинитися у вразливих соціальних умовах, що призводитиме до негативних стратегій копіngu, зокрема зловживання наркотичними речовинами та алкоголем. Одними зі сприятливих чинників реінтеграції будуть підтримка соціального, фізичного та економічного капіталу ветерана. Окрім цього, варто звертати увагу і на соціальне визнання, ідентичність ветерана, яку він відчував у військовому формуванні (United Nations, 2014).

При плануванні реінтеграції ветеранів у громади розробники програм здійснюють фокус на сім'ях та близьких ветеранів, що є важливим, однак не завжди враховують використання дружніх зв'язків з іншими ветеранами при здійсненні реінтеграції. Підтримка зв'язку з побратимами з колишнього підрозділу може навіть розглядатися як завада цивільному поверненню в сім'ю ветерана. Однак стосунки з побратимами можуть бути стратегічно важливими для сприятливого переходу від чинної військової служби у цивільне життя (Hinojosa & Hinojosa, 2011). Особливо це може бути вагомо, коли ветеран вимушений звільнитися зі служби за станом здоров'я після поранення, що впливає на його психічний стан через почуття безпорадності і неможливості бути у збройних силах не за власним бажанням.

Підтримка ветеранів від побратимів все більше визнається одним з визначальних чинників покращення психічного благополуччя ветеранів через наявність спільного досвіду, розділення військової культури, побратимства, розуміння травматичного досвіду іншого на рівних засадах. Ефективність підтримки на засадах рівний-рівному проявляється зокрема в тому, що ветерани разом демонструють і навчаються стратегіям копіngu, коли перебувають разом;

тобто подолання труднощів завдяки наполегливим зусиллям разом може бути прикладом мотивації іншим (MacEachron & Gustavsson, 2012).

Flack & Kite (2021) також досліджували роль соціальних зв'язків та благополуччям в межах підходу до соціальної ідентичності ветеранів. Згідно з соціальною моделлю адаптації до зміни ідентичності ветерана, вплив стресу від переходу до нової ідентичності залежить безпосередньо від можливості активувати або приймати нові ролі, які відповідають середовищу. Серед ветеранів більший показник соціальних зв'язків пов'язаний з меншою вираженістю симптомів посттравматичного стресового розладу і меншими проявами суїцидальної поведінки. Окрім цього, здатність самотійно інтегруватися у соціум є сильнішим чинником добробуту, аніж коли ветеран отримує соціальну підтримку за чужою ініціативою. Дослідники припускають, що це пов'язано з тим, що людина, яка має доступ до соціальних ресурсів, все ще може почуватися ізольованою від соціуму.

На заваді благополуччя ветеранів може ставати стигма у суспільстві або в окремих соціальних групах через поділ людей на групи "ми" і "вони". Гнів та переживання ветеранів, коли вони покидають групу, з якою себе ідентифікують (військовослужбовців), і проти волі мають приєднуватися до чужої (цивільної) групи, яка, на їх думку не приймає їх, негативно може впливати на благополуччя та реінтеграцію ветеранів. Люди в стигматизованій групі мають гірше психічне благополуччя, оскільки їхня ідентичність в цій групі маргіналізується, адже вони становлять меншість і можуть відчувати на собі вплив негативних стереотипів (Thompson et al., 2017).

Одним з важливих чинників благополуччя ветеранів, що отримали поранення та внаслідок цього інвалідність, є фінансове забезпечення, що безпосередньо впливає і на інші чинники їхнього благополуччя — здоров'я, задоволеність життям. Більшість країн забезпечують компенсацію за непрацездатність ветеранам, що були звільнені з чинної військової служби.

Наприклад, Канада, Велика Британія, Латвія, Естонія, Нова Зеландія та Австралія пропонують компенсацію за втрату доходу та якості життя у вигляді щомісячних ануїтетів або надають можливість обрати одноразову виплату. Деякі країни у випадку втрати працездатності ставлять вимогу ветеранам з інвалідністю проходити програми професійної реабілітації (Fossey et al., 2019), що може навіть бути ефективнішим, аніж забезпечення виплат, оскільки мотивуватиме ветерана працювати, перебувати в соціумі та успішно реінтегруватися.

У дослідженні поранених та травмованих ветеранів та військовослужбовців Повітряних Сил США, було виявлено, що у великій частини опитаних високий результат показників посттравматичного стресового розладу (75%), депресивних розладів (72%), а також нижче сприйняття рівня свого здоров'я, аніж в інших громадян США. Частина з них потребувала кваліфікованого психічного втручання і 90% його отримала. Серед людей, які надавали підтримку, ветерани та військовослужбовці Повітряних сил США часто зазначали дружину/чоловіка або партнера, з чого можна зробити висновок, що близькі люди та їхня підтримка становлять один з чинників благополуччя ветеранів, що зазначали поранень. Окрім цього, 15% вибірки дослідження є безробітними, серед яких найпоширенішою причиною перешкод при працевлаштуванні вказували фізичну неспроможність через поранення та інвалідність (Warriors, U. A. F. S. W., 2016). Це напряду впливає на рівень задоволення якістю життя.

Отже, одними з визначними чинниками благополуччя ветеранів з пораненнями є підтримка соціальних зв'язків з іншими ветеранами та близькими, фінансове забезпечення, доступність інфраструктури, відсутність стигматизації, увага до психічного здоров'я та успішної реінтеграції цієї групи людей.

1.3 Спорт та фізична активність як чинники благополуччя ветеранів після поранень

Змагання визнаються одним із способом відновлення ветеранів та військовослужбовців, що мають травми, поранення та захворювання завдяки своїм фізичним, психічним і соціальним перевагам. Щоб створити більше можливостей для ветеранів брати участь у подібних змаганнях, було засновано «Invictus Games» — міжнародний адаптивний спортивний захід, метою якої є використання сили спорту для натхнення, підтримки реабілітації та виявлення поваги до військовослужбовців та ветеранів. Roberts et al. (2021) провели дослідження серед п'ятнадцяти ветеранів Збройних сил Великої Британії, які брали участь в «Invictus Games» у 2016 році. У дослідженні зазначають про мотивацію учасників взяти участь в «Invictus Games», серед факторів якої зазначено покращення благополуччя, відновлення зв'язку з військовою ідентичністю, відновлення після поранення, досягнення цілей, соціальну підтримку, натхнення попередніми учасниками цих змагань, досягнення оптимального рівня здоров'я. Серед впливу змагань на своє здоров'я, респонденти зазначали, що покращили своє фізичне та психічне здоров'я, стали продуктивнішими та отримали більше соціальної взаємодії.

Brittain et al. (2022) також провели дослідження впливу підготовки та участі в «Invictus Games 2016» на ветеранів з пораненнями, у якому взяло участь 153 учасників змагань (130 чоловіків і 23 жінки). Зокрема, респондентів попросили описати різницю між індивідуальною медичною реабілітацією і спортивною реабілітацією в межах участі в «Invictus Games». Звичайна реабілітація після поранення відіграє важливу роль для ветерана з пораненням, оскільки реабілітологи мають допомогти ветерану досягти рівня фізичної форми, яка за станом здоров'я дозволить йому брати участь в змаганнях. Проте ці два види відновлення є чудовою комбінацією і доповненням один одного, як

ззначають у дослідженні. Респонденти дослідження «The contribution of sport in the rehabilitation process of disabled military veterans: A case study of the 2016 Invictus Games» вказували, що відчували себе самотніми під час звичайної медичної реабілітації, вона постійно контролюється медичним персоналом і проходила для них «нудно». У той самий час спорт мотивує: в центрі уваги спортивної реабілітації не поранення, а здібності учасника та його успіх — не стільки в спортивних результатах, скільки в розширенні функціональних можливостей. Участь в «Invictus Games» сприяла кращому розумінню свого тіла та його можливостей, обмежень, які потрібно прийняти. Один з респондентів дослідження поділився з дослідниками, що спочатку для нього спорт був лише розвагою, проте після участі в змаганнях він усвідомив, що одужав і знову відчувається живим. Окрім цього, підготовка та безпосередньо сама участь в «Invictus Games 2016» націлена була не лише на покращення фізичної форми, а і на соціальні та психічні наслідки травм. Учасники змагань відчували себе частиною команди, мали почуття приналежності до спільноти, зв'язок з іншими ветеранами, які також беруть участь в змаганнях. За словами однієї з учасниць, заняття спортом феноменально підвищили її психічну готовність, емоційне та фізичне благополуччя.

Хоча спорт і фізична активність загалом мають позитивний вплив на благополуччя ветеранів, які отримали поранення, важливо також враховувати фактор стресу, який присутній у цих осіб під час участі в змаганнях. Зокрема, дослідники Roberts et al. (2019) провели лонгitudне дослідження, під час якого встановили певне зростання негативних емоцій у членів збірної Великої Британії 2016 року на «Invictus Games». Це пов'язано з тим, що ветерани, які не мають попереднього досвіду міжнародних спортивних змагань, можуть відчувати пригніченість через конкуренцію, що безпосередньо впливає на їхнє самопочуття та благополуччя.

Важливою частиною спільноти, в яку об'єднуються ветерани навколо спорту, є участь в командних видах спорту. Stamm et al. (2020) дослідили вплив

участі у волейболі сидячи на ветеранів з різними видами поранень на прикладі дев'яти ветеранів Збройних сил Естонії, які брали участь в «Invictus Games 2017». Більшість опитаних ветеранів займалися волейболом сидячи майже щодня. Вони описували цей вид спорту як захоплюючу фізичну активність, яка не потребує багато фізичного навантаження, особливо на ноги, але все ж таки важкою, зважаючи на специфіку гри і потребу в розвинутих м'язах. З переваг цього виду ветерани зазначали можливість жартувати та загалом займатися спортом разом, проте з можливих недоліків — суперечки, які є частиною будь-якого колективу і швидко забуваються. Загалом, соціалізація, позитивні емоції, командний дух та розбудова соціальних зв'язків є чинниками покращення якості життя, про які зазначали респонденти.

Brittain (2016) аналізує соціальну значущість спортивних заходів для ветеранів, які отримали поранення. Зокрема, він згадує за позитивний публічний дискурс, який поширюється за рахунок створення можливостей для покращення благополуччя ветеранів, що отримали поранення. Окрім цього, спортивні заходи, як Wounded Warriors (нині — Warrior Games, змагання для ветеранів та військовослужбовців армії США), забезпечують процес реабілітації та відновлення, які мають підтверджений вплив на фізичне та емоційне благополуччя ветеранів, що набули інвалідність. Також спортивні заходи створюють можливість ветеранам представляти свою країну на світовій арені, що становить велику значущість для них. Так само, як і підтримка морального духу серед ветеранів з пораненнями, що є демонстрацією того, що інвалідністю не є перешкодою для повноцінного життя, наповненого фізичною активністю.

Можлива важкість переходу від військового життя до цивільного часто обумовлена тим, що армія є ієрархічною структурою з чіткими правилами та нормами, що різко контрастує з повсякденним цивільним життям, повної автономії. Частині ветеранів легко адаптуватися до цивільного життя, але не всім. Дослідники Waldhauser et al. (2021) мали на меті вивчити, які є програми підтримки ветеранів, зокрема у сфері спорту та фізичної активності, а також як

вони впливають на здоров'я і благополуччя ветеранів. У ході дослідження було виявлено, що заняття спортом і фізичною активністю сприяли покращенню самопочуття ветеранів, що проявлялося, зокрема в поліпшенні соціального благополуччя завдяки підтримці від побратимів. Дослідники звернули увагу на вплив «Invictus Games» на ветеранів, а також на різні види фізичної активності, наприклад заняття серфінгом. Серед результатів дослідження учасників канадської програми «Purpose After Service through Sport», яка включала гру в хокей з м'ячем, зазначено, що учасники насолоджувалися самим процесом фізичної активності та його впливом на фізичне здоров'я. Серед користі для психічного здоров'я учасники згадували перевагу спілкування з іншими учасниками проєкту (теж ветеранами). Один з учасників прокоментував цю комбінацію як «здорове тіло — здоровий дух». Загалом, серед причин приєднання до програми учасники вказували перспективи знайомства з іншими людьми, що особливо важливо для великих урбанізованих міст. Завдяки нетворкінгу, який органічно відбувався впродовж програми, учасники більше дізнавалися про можливості для ветеранів, а також зав'язали корисні зв'язки для майбутнього працевлаштування.

В Австралії з 2017 року діє програма з адаптивних видів спорту (The Australian Defence Force Adaptive Sports Program), яка долучає ветеранів з травмами, пораненнями або захворювання до спортивних заходів з метою підтримки реабілітації, відновлення та реінтеграції цієї групи осіб. Загальним висновком дослідження є те, що ця програма сприяє фізичній активності та задовольняє вищезазначені цілі для підтримки ветеранів, які внаслідок проходження служби зазнали поранень або погіршення здоров'я. Зокрема, зазначається про взаємозв'язок фізичних, психічних та соціальних показників, які безпосередньо впливають на благополуччя учасників програми, а одна з прогалин цих показників впливають одне на одного (Lewis, 2022).

Австралійські дослідники Post et al. (2023) вивчали те, як програма фізичної активності «UniSA Invictus Pathways» (IPP) впливає на добробут

ветеранів, що отримали поранення. Дослідження проводили серед 15 ветеранів, які ніколи не були у складі команд на міжнародних змаганнях «Warrior Games» або «Invictus Games». І хоча учасники «UniSA Invictus Pathways» не мали особливих очікувань стосовно долучення до програми, в результаті мали позитивний вплив участі на своє благополуччя. Один з респондентів дослідження зазначив, що участь в програмі надихнула його допомогти самому собі. До цього він мав депресивний стан, відчував соціальну тривожність, а після — відчуває себе добре у спілкуванні з людьми.

У дослідженні «Adaptive sports for disabled veterans» (Greer et al., 2019) окрім ефективності спорту ветеранів з пораненнями, також звертають увагу на перешкоди для долучення цієї групи людей до різної фізичної активності. Зокрема, ці перешкоди пов'язані з браком комунікації про різні можливості, доступність, проблеми з логістикою. Окрім цього, вказуються і особисті труднощі — страх отримати нову травму або біль внаслідок заняття спортом, відсутність часу або низька самооцінка ветерана після поранення. Чинниками, які сприяють долученню ветеранів з пораненням до спорту, є соціальними, тобто контакти, взаємодія з людьми зі схожим досвідом та фізичними порушеннями, і індивідуальні — покращення стану здоров'я, самооцінки, навичок та набуття нового досвіду.

Нерідко, коли ветерани з пораненнями відчувають стигму та негативні упередження стосовно себе та свого тіла. Завдяки участі в адаптивних спортивних заходах у спільноті, яка поширює схожий досвід, ветерани з пораненнями можуть отримати соціальний капітал, а також повертати собі почуття «нормальності», що сприяє процесу прийняття своєї ідентичності (Lundberg et al., 2011).

Через набуті фізичні порушення, а також психічні — ПТСР та депресію, ветерани перебувають в ризику низької якості життя та перебування в негативному настрої. У дослідженні «Outcomes of Adaptive Sports and Recreation

Participation among Veterans Returning from Combat with Acquired Disability» (Lundberg et al., 2011) зафіксували роль адаптивних спортивних програм відпочинку у зниженні симптомів ПТСР та негативного настрою у ветеранів, що отримали поранення. Участь в таких програмах може використовуватися як терапевтичний засіб, який сприяє зниженню стресу, набуттю соціального капіталу та розвитку додаткових навичок. Вищеперераховані заходи є складними для реалізації людей, що мають діагностований ПТСР, проте можна зробити висновок, що у безпечному середовищі, якими є побратими зі схожим досвідом, цей процес може відбуватися легше для них.

Спортивна діяльність позитивно впливає на сприйняття людини себе. У ветеранів, які внаслідок поранень мають набути інвалідність, фізична активність може викликати почуття функціональної ефективності, що сприятиме їхньому розширенню можливостей не тільки в спорті, але й в особистому житті та повсякденній діяльності, і, відповідно — покращенні якості життя (Sidiropoulos et al., 2022).

При дослідженні впливу інших спортивних програм на благополуччя ветеранів з інвалідністю, на прикладі «The National Veteran Wheelchair Games» і «The National Disabled Veterans Winter Sports Clinic», окрім як очевидного позитивного впливу на життя ветеранів, дослідники виявили, що учасники відчували покращення своєї впевненості та мотивації. Це може бути пов'язано з товариськими стосунками, які учасники зав'язували з іншими ветеранами впродовж своєї участі. Дослідники пояснюють це тим, що ветеранам простіше побудувати дружні стосунки з іншими ветеранами, оскільки вони поділяють схожий досвід (Spörner et al., 2009).

Фізична активність та спорт пов'язані з кращим управлінням стресом, ці активності сприяють поверненню до видів діяльності, які були характерними до поранення. Ветерани з пораненнями можуть долучатися до спортивних змагань

з метою відновлення та оволодіння навичками управління своїм станом, а також зниження симптомів ПТСР (Caddick & Smith, 2014).

Фізична активність має позитивний вплив на зниження рівня ПТСР, депресії, стресу та тривоги, а також покращення якості життя, соціальної взаємодії, уважності. Наприклад, якісний активний відпочинок на природі краще та більш послідовно зменшує симптоми ПТСР на противагу заняттю йогою або верховою їздою, які більш ефективні у зменшенні тривоги та стресу у ветеранів з пораненнями (Walker et al., 2020).

Одним з успішних прикладів впливу долучення до спорту серед ветеранів з пораненнями є подолання зловживання психоактивними речовинами. У дослідженні Lee & Uihlein (2018) наводять історію тридцятирічного ветерана з параплегією T10, у якого розвилася залежність як наслідок травми. Після ознайомлення з адаптивним спортом, чоловік зміг завершити реабілітацію і підтримувати свою тверезість. Окрім як користі безпосередньо для індивіда, тут можна зазначити і про ефективне використання ресурсів — витрати на догляд (понад мільйон доларів) за цим ветераном в рази перевищували витрати на адаптивне спорядження для заняття спортом (23 000 тисячі доларів США). Таким чином, відновлення через спорт може бути набагато ефективнішим, аніж деякі інші види реабілітації.

Можливість займатися спортом та фізичною активністю після набутої інвалідності внаслідок поранення сприяє прийняттю нової фізичної ідентичності ветерана. Окрім цього, спорт та фізична активність можуть покращити самоефективність ветерана і розвинути більшу автономію. Також участь в спортивних заходах покращує почуття впевненості та самооцінки ветеранів за підтримки інших ветеранів, які отримали поранення. На це впливає також згуртованість групи, яка об'єднується навколо спортивної діяльності, так і до створення більш близьких зв'язків. Важливо зазначити і про фізичні покращення,

наприклад у знятті хронічного болю за допомогою спорту та фізичної активності (Martin & Munroe-Chandler, 2015).

Під час створення спортивних реабілітаційних програм для ветеранів, які отримали поранення, важливо враховувати значення цих програм в підтримці переходу від військового до цивільного статусу, а також забезпечення інтеграції базових психологічних потреб цієї групи осіб в подібних програмах. Також це повинно стосуватися довгострокових перспектив покращення психічного благополуччя ветеранів, а не лише короткострокових (Kaiseler et al., 2019).

Ветерани, що отримали травматичну ампутацію внаслідок поранень, переживають важку втрату та процес прийняття свого тіла в новій формі, а також фізичні обмеження, які безпосередню впливають на функціональність людини. Seay (2018) дослідив, що участь в спортивних програмах, адаптованих під осіб з ампутаціями, може сприяти відчуттю прийняття ветеранами себе в їхньому соціальному оточенню, а також корисні для ознайомлення з можливостями, які пропонує громада, а також у сфері зайнятості.

Як висновок, можна зазначити, що спорт та фізична активність позитивно впливають на фізичне та психічне благополуччя ветеранів, що безпосередньо обумовлено фізичною активністю, соціальним залученням, нарощуванням соціального капіталу та прийняттям свого нового тіла з функціональними обмеженнями.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Час і місце проведення дослідження

Дослідження проводилося протягом березня 2024 року у Києві. Респондентами були учасники проєктів «Invictus Games» різних років та «Air Force and Marine Corps Trials 2024». Мета цих проєктів полягає в сприянні процесу реабілітації ветеранів та ветеранок, які отримали травми, поранення або захворіли під час або внаслідок виконання службових обов'язків в зоні бойових дій.

Підготовка національних збірних України з числа ветеранів та ветеранок до участі в «Invictus Games» відбувається на навчально-тренувальних зборах, під час якої учасники команди тренуються у різних адаптивних видах спорту (з індивідуальних – веслування на тренажерах, плавання, стрільба з лука, настільний теніс, легка атлетика, велоспорт, пауерліфтинг, з командних – баскетбол на візках та волейбол сидячи), а також протягом підготовчого та змагального періоду отримують психологічну підтримку від психологів з бойовим досвідом на засадах рівний-рівному, знаходяться у колі людей з релевантним досвідом.

Учасники збірної України на міжнародному спортивному заході «Air Force and Marine Corps Trials 2024» мали схожу програму підготовки, однак з іншої, більш короткотривалі рамки порівняно з «Invictus Games». Робота з командою після національного відбору розпочалася у січні 2024 року, у лютому збірна мала трьохтижневий навчально-тренувальний збір перед виїздом у Сполучені Штати Америки на змагання у березні 2024 року. У той час як учасники збірних на

«Invictus Games» зазвичай мали декілька навчально-тренувальних зборів до міжнародних змагань.

2.2 Етапи та процедура проведення дослідження

Дослідження досвіду ветеранів у відновленні через спорт та фізичну активність з числа збірних України на міжнародних змаганнях з адаптивних видів спорту відбувалося у три етапи: підготовчий, основний та заключний.

Підготовчий етап (вересень 2023 – лютий 2024) є найтривалішим з-поміж інших. Під час цього етапу було визначено тему кваліфікаційної роботи, мету та завдання дослідження, предмет та об'єкт, а також окреслено рамки дослідження. Протягом цього часу було здійснено аналіз понад 20 наукових джерел, які стосуються впливу і ролі спорту та фізичної активності на благополуччя ветеранів з пораненнями, зокрема через закордонний досвід, оскільки ця тема в Україні досі є малодослідженою.

Також варто зазначити, що авторка дослідження в період від червня до жовтня 2023 працювала комунікаційною менеджеркою команди України на Invictus Games, а з листопада до березня – операційною менеджеркою по роботі з національною збірною України на проєкті «Air Force and Marine Corps Trials 2024». Це дозволило вивчати процеси проєктів зсередини та спостерігати за змінами в учасниках, які відбувалися протягом їх шляху підготовки до участі в міжнародних змаганнях, а також – під час них. Завдяки роботі на цих проєктах, дослідниця отримала доступ до групи потенційних респондентів за підтримки керівників проєкту.

Підготовчий етап також включав у себе взаємодію з іншими спеціалістами (зокрема, психологами) з роботи з ветеранами, які отримали поранення, та

отримання необхідних рекомендацій. Крім цього – формування графіку проведення дослідження.

На цьому етапі також передбачено обрати інструменти дослідження. Відповідно до мети та завдань цього дослідження, було обрано метод напівструктурованого інтерв'ю. Для проведення інтерв'ю з респондентами було розроблено гайд у березні 2024 року (додаток А).

Під час **основного етапу дослідження** у березні 2024 року дослідниця безпосередньо перебувала в полі. Цей період включав у себе пропозицію учасникам збірних України на міжнародних спортивних заходах з адаптивних видів спорту серед числа ветеранів з пораненнями взяти участь в цьому дослідженні, а також узгодження з ними зустрічей. У результаті десять напівструктурованих інтерв'ю були проведені через онлайн-платформу Zoom через перебування респондентів у різних регіонах України, а отримані дані – записані за згодою респондентів та транскрибовані.

Загалом, респондентів можна поділити на дві групи:

1. Учасники збірних України на «Invictus Games» 2017, 2018 та 2023 років;
2. Учасники збірної України на «Air Force and Marine Corps Trials 2024».

У середньому тривалість інтерв'ю була 30 хвилин.

Завершальним етапом дослідження є аналіз та узагальнення отриманих результатів, а також формулювання висновків і безпосередньо представлення результатів на захисті кваліфікаційної роботи (квітень – червень 2024).

2.3 Методи та інструменти дослідження

Для досягнення мети цієї роботи було обрано якісний дизайн дослідження, а інструментом – напівструктуровані інтерв'ю. Напівструктуровані інтерв'ю є найбільш підходящим інструментом для цього дослідження, оскільки він

дозволяє досліднику структурувати спілкування з респондентами. Це включає в себе ключові теми та питання, але також це залишає простір для отримання детальної інформації від респондентів. Також однією з переваг цього інструменту є можливість отримати глибше розуміння досвіду кожного респондента. Таким чином ветерани з пораненнями, які взяли участь у цьому дослідженні, можуть вільно висловлювати свої думки, почуття та ділитися досвідом без структури відповідей, які, наприклад, передбачали би опитувальники. Окрім цього, у цієї групи респондентів можуть бути різні погляди щодо спорту та фізичної активності як чинників благополуччя ветеранів з пораненнями, і напівструктуровані інтерв'ю дозволяють кожному з учасників дослідження висловити свою особисту думку. Отже, цей інструмент відмінно пасує для дослідження цієї складної та чуттєвої теми, оскільки він забезпечує гнучкість, глибше розуміння досвіду кожного з респондентів та враховує різноманітність бачення спорту та фізичної активності як чинників благополуччя ветеранів з пораненнями.

Відмінності у баченні спорту та фізичної активності як чинників благополуччя у кожного ветерана з пораненнями можна пояснити тим, що кожен з учасників цього дослідження має поранення різної важкості, щоб безпосередньо впливало на їх процес відновлення та подальше сприйняття свого здоров'я і можливостей. Також вони мають різний досвід реабілітації та мали різний шлях фізичного і емоційного відновлення через спорт і фізичну активність.

У межах цього дослідження було проведено десять напівструктурованих інтерв'ю, для яких було розроблено єдиний гайд (див. додаток А). Потреби у створенні окремих гайдів для учасників збірної України на «Invictus Games» та «Air Force and Marine Corps Trials 2024» не було, оскільки, хоч це і різні адаптивні спортивні заходи для ветеранів, вони мають однакову програму підготовки, а учасники проєктів пройшли схожий шлях до участі в міжнародних змаганнях з адаптивних видів спорту.

Підготовка до розробки цього гайду включала декілька етапів, зокрема аналізу попередніх досліджень та публікацій щодо впливу спорту та фізичної активності на благополуччя ветеранів з пораненнями. Це сприяло визначенню ключових аспектів та питань, які варто включити до цього дослідження. Також гайд спирався на дослідницьку мету цієї роботи. Відповідно до попереднього досвіду роботи дослідниці у сфері роботи з ветеранами з пораненнями, а також аналізу літератури, було сформовано питання, які могли би розкрити основні аспекти ролі спорту та фізичної активності у благополуччі ветеранів з пораненнями. Окрім цього, було проведено пілотне тестування гайду перед початком основного етапу дослідження у березні 2024 року. Завдяки цьому питання у новому гайді були змінені, оскільки відчувалася потреба у переформулюванні тих чи інших питань. Таким чином, гайд має таку структуру: соціально-демографічний блок (3 запитання), вступний блок (3 питання) та основний блок (10 запитань). Поміж цього, перед початком запису було встановлено рапорт з респондентами, роз'яснено процедуру проведення цього дослідження та зазначено про безпеку наданих даних, а також гарантовано право у будь-який момент відмовитись від інтерв'ю через чутливість теми або можливість не відповідати на те чи інше питання, якщо воно не є комфортним респонденту. По завершенню інтерв'ю кожному з респондентів було висловлено подяку за приділений ними час.

Кожен блок та запитання в них спрямовані на досягнення певної мети. Метою соціально-демографічного був збір базової інформації респондентів для характеристики вибірки дослідження та встановленню статусу ветеранів війни (учасники бойових дій чи особи з інвалідністю внаслідок війни), а також розуміння як їхній соціально-демографічний статус впливає на їхній досвід і сприйняття спорту та фізичної активності. Питання вступного блоку важливі для отримання інформації про військовий досвід респондентів, а також їх досвід поранення, лікування та реабілітації, які є ключовими для розуміння стану їхнього відновлення до початку занять спортом або фізичною активністю після поранення. Основний блок питань спрямований на збір детальної інформації про

досвід заняття спортом та фізичної активності ветеранів після поранень, впливу спорту та фізичної активності на їхнє фізичне та психічне здоров'я, їхні враження від участі в спортивних заходах для ветеранів, а також розуміння концепції «ветеранського спорту», можливі перешкоди в його розвитку та соціалізацію. Загалом, гайд дослідження дозволяє зібрати інформацію про роль спорту та фізичної активності у благополуччі ветеранів з пораненнями та розкриває різні аспекти цієї теми, а також виявляє покращення їхнього фізичного та психічного здоров'я через спорт та фізичну активність.

2.5 Характеристика вибірки

Як вже було зазначено раніше, в цьому дослідженні взяли участь десять ветеранів, які отримали поранення внаслідок виконання службових обов'язків в зоні бойових дій та були учасниками національних збірних України на «Invictus Games» 2017, 2018 та 2023 років та «Air Force and Marine Corps Trials 2024». Вибірку було сформовано з використанням снігової кулі завдяки контактам дослідниці, яка мала попередній досвід роботи з респондентами під час проєктів зі спортивної реабілітації ветеранів.

Характеристика вибірки респондентів цього дослідження: ветерани війни, які отримали бойові поранення під час військової служби в зоні бойових дій та брали участь у міжнародних змаганнях у складі збірних України на «Invictus Games» та «Air Force and Marine Corps Trials 2024» (див. табл. 2.1).

Загальна характеристика респондентів

№	Статус	Вік	Місце проживання	Вид поранення, рік	Національна збірна України
1	Учасник бойових дій	30	м. Івано-Франківськ, Івано-Франківська область	Ампутація нижньої кінцівки нижче коліна, 2023	«Air Force and Marine Corps Trials 2024»
2	Особа з інвалідністю внаслідок війни	23	с. Біла, Чернівецька область	Подвійна ампутація нижніх кінцівок вище коліна, 2023	«Air Force and Marine Corps Trials 2024»
3	Особа з інвалідністю внаслідок війни	31	м. Суми, Сумська область	Ампутація нижньої кінцівки нижче коліна, 2022	«Invictus Games 2023»
4	Особа з інвалідністю внаслідок війни	46	с. Гатне, Київська область	Ампутація верхньої кінцівки на рівні однієї	«Invictus Games 2018»

				третини плеча, 2015	
5	Особа з інвалідністю внаслідок війни	32	м. Львів, Львівська область	Ампутація нижньої кінцівки вище коліна, 2022	«Air Force and Marine Corps Trials 2024»
6	Учасник бойових дій	27	м. Львів, Львівська область	Поранення під час участі в Революції Гідності, перелом хребців, 2014. Контузія, ушкодження м'яких тканин голови та шиї, 2022	«Invictus Games 2023»
7	Особа з інвалідністю внаслідок війни	26	м. Львів, Львівська область	Поранення ноги внаслідок підриву на протипіхотній міні, 2022	«Invictus Games 2023»
8	Особа з інвалідністю	26	Смт. Квасилів, Рівненська область	Закрита черепно-мозкова	«Invictus Games 2023»

	внаслідок війни			травма, множинні осколкові поранення тіла, спинальна травма, 2022	
9	Учасник бойових дій	37	м. Київ	Контузія, 2022	«Air Force and Marine Corps Trials 2024»
10	Особа з інвалідністю внаслідок війни	36	м. Київ	Ураження нижньої третини ноги, уламковий перелом гомілки, 2014	«Invictus Games 2017»

За Законом України про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту (1993), до категорії ветеранів війни належать учасники бойових дій, які брали участь в бойових діях при захисті Батьківщини, та особи з інвалідністю внаслідок війни, які під час виконання службових обов'язків одержали поранення, контузії, каліцтва та захворювання і та отримали групу інвалідності відповідно до важкості отриманих поранень, травм та захворювань. Серед ветеранів з пораненнями, які взяли участь в цьому дослідженні, лише троє (P1, P6 та P9) з десяти мають статус учасників бойових дій, у той час як решта – осіб з інвалідністю внаслідок війни. Двоє з цих учасників бойових дій (P1, P6) нині перебувають у процесі встановлення інвалідності медико-соціальною експертною комісією.

Двоє з респондентів отримали поранення в АТО (P4 та P5), у 2015 та 2014 роках. Ще двоє (P1, P5) брали участь в АТО, але отримали поранення після час повномасштабної війни. Решта – брали участь в бойових діях після початку широкомасштабної збройної агресії Російської Федерації та були поранені після 2022 року.

2.6 Обмеження проведеного дослідження

Зважаючи на те, що авторка дослідження має попереднє знайомство та досвід роботи з респондентами, є декілька обмежень цього дослідження, на які варто звернути увагу.

Оскільки здебільшого респонденти є учасниками проєктів, до яких авторка дослідження була долучена у якості менеджерки, вони можуть відчувати певний тиск та очікування стосовно своїх відповідей. І, відповідно, підкреслювати позитивні сторони впливу спорту та фізичної активності на своє благополуччя з уникненням обговорення можливих негативних аспектів цих проєктів.

Окрім цього, методи цього дослідження є якісними. Тобто у методології цього дослідження відсутня контрольна група – ветерани з пораненнями, які не займалися спортом або не долучалися до фізичної активності після поранень, а також не були учасниками міжнародних змагань для ветеранів з пораненнями. Таким чином, це дослідження фокусується виключно на суб'єктивному досвіді респондентів з цієї вибірки і виключає встановлення причинно-наслідкового зв'язку між заняттям спортом та фізичної активності і покращення благополуччя ветеранів з пораненнями.

Також вибірка формувалася методом снігової кулі на основі контактів авторки дослідження з проєктів, у яких вона брала участь. З цього можна зробити

висновок, що вибірка не є репрезентативною для всієї групи ветеранів з пораненнями, які долучалися до заняттям спортом або фізичної активності після поранень.

Важливо згадати за те, що у зв'язку з медійністю респондентів внаслідок участі в міжнародних проєктах, участь респондентів в цьому дослідженні неможливо було гарантувати анонімною. Хоч їхні імена і не згадуються, проте можливо ідентифікувати особистості респондентів завдяки їхнім наведеним даним про вік, місто проживання та вид поранення.

2.7 Концептуалізація, операціоналізація понять

Спорт — це діяльність, яка передбачає фізичну активність, змагання з різних видів спорту, дотримання правил та дисципліни з метою покращення фізичної форми, здоров'я. Для ветеранів з пораненнями існують адаптивні види спорту, що дозволяють займатися спортом відповідно до функціональних, фізичних чи сенсорних порушень.

Фізична активність — це активність, яка передбачає рухи скелетними м'язами та енергетичні витрати на виконання цих рухів. Може включати в себе такі види активностей, як плавання, заняття спортом, активний відпочинок на природі тощо.

Благополуччя — це комплекс фізичного та психічного здоров'я людини, що також включає в себе соціалізацію та соціальну інтеграцію.

Поранення — це фізичні ушкодження тіла внаслідок участі в бойових діях. Можуть бути як і видимими, зокрема у вигляді ампутацій, шрамів, так і невидимими, наприклад контузії.

Соціальний капітал — це концепція, яка включає в себе набуття соціальних зв'язків з іншими людьми, які можуть бути цінними в отриманні

матеріальних та нематеріальних ресурсів завдяки участі в соціальних групах або спільнотах.

РОЗДІЛ 3

СПОРТ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВETERANІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ

3.1 Досвід реабілітації ветеранів після поранень

У першому розділі цієї роботи було проаналізовано наслідки поранень на благополуччя ветеранів, чинники благополуччя ветеранів з пораненнями, а також як спорт та фізична активність беруть участь у фізичному та психічному відновленні ветеранів після реабілітації. Проте ці джерела здебільшого досліджують досвід ветеранів за кордоном, у той час як для втілення мети та завдань цього дослідження необхідно дослідити саме досвід заняття спортом та фізичної активності українських ветеранів, що отримали поранення, а також як він вплинув на їхнє благополуччя.

Щоб краще зрозуміти, як ветерани почали займатися спортом та долучатися до фізичної активності після поранень, отриманих під час участі в бойових діях, необхідно було дослідити під час опитування їхній досвід проходження лікування та реабілітації безпосередньо після отриманих ушкоджень.

Деякі з респондентів перебували у лікувальних закладах тривалий час.

«Я, напевно, лікувався всього чотири з половиною місяці у прикордонному госпіталі (Центральному клінічному госпіталі ДПСУ — прим. дослідниці). Два місяці я не міг вставати з ліжка взагалі. Я почав хотіти кататися на колясці. Через два місяці почав якимось застосовувати хоча б якісь засоби реабілітації. Тобто, їздити в зал» (P2)

«У госпіталі Національної гвардії в Золочіві лікування було тривалим, тому що мені довгий час не могли збити тиск, я постійно був червоний як буряк.

Перший час не міг шиєю повернути і руку десь два-три місяці розминав, розпрацьовував так само. Я до кінця навіть реабілітацію не пройшов, я не міг до кінця підняти руки, руками тримати кулемет, але я хотів поскоріше виписатися з госпіталю, щоб поїхати з хлопцями на Схід далі» (P6)

Також не всі респонденти проходили реабілітацію у спеціалізованому закладі, а натомість відновлювалися вдома та відвідували процедури в лікувальному закладі під час відпустки за станом здоров'я.

«Нікуди на реабілітацію я не їздив і не бажав їхати, тому що мені було достатньо того, що було в Івано-Франківську. Основний час я проводив вдома, що сприяло більш ефективній реабілітації. Бо я в основному кожного дня їздив на процедури, на різні вправи. Мінімальні фізичні навантаження мені давали для того, щоб розрухатись» (P1)

Деякі з респондентів спробували повернутися до спорту та фізичної активності ще під час проходження реабілітації.

«По початку, як повернувся з полону, реабілітація важенька була, бо важко було психологічно і емоційно – фізично не так важко, а психологічно і емоційно було. Після Львівського госпіталю, як я попав в Клевани (Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни — прим. дослідниці) мене познайомили з Андрієм Бодараким, який був попереднім учасником збірної на Invictus Games. І мене запитали, чи я не хочу поплавати в басейні. Я сказав, ну, круто типу, але я не вмію плавати, не знаю, чи я зможу плавати, востаннє плавав в армії. І так почалося плавання — я спробував, в мене вийшло більш-менш» (P8)

«Я лежав в Чорнобильській лікарні міста Києва з психоневрології, і було два варіанти: або мене будуть виписувати, або я вмовив завідувачу, щоб вона цього не робила. А вона, в свою чергу, взяла з мене слово, що я буду займатися реабілітацією, і запропонувала один із видів – стрільбу із лука. І у мене був місяць реабілітаційної відпустки. В моєму випадку це означало, що я два рази на

тиждень їздив у лікарню, мене капали і питали, як в мене справи. А у весь інший час я знаходився вдома з родиною, пив таблетки, гуляв і кожен день їздив в тир» (P9)

У всіх опитаних респондентів спорт та фізична активність завжди була присутня у житті. Двоє респондентів (P3, P9) займалися спортом професійно до служби. Решта – займалися аматорським спортом або долучалися до фізичної активності для підтримки здоров'я та форми.

«Я завжди займався спортом. Це для мене було великою частиною мого життя» (P7)

Після отримання поранень у зоні бойових дій, респонденти по-різному долучалися до спорту та фізичної активності. Зокрема, деякі з них повернулися до заняття спортом безпосередньо під час підготовки до змагань.

«Почав займатися вже (спортом – прим. дослідниці) у 2016 році. Я тоді вперше дізнався про Ігри Нескорених і вирішив підготуватися до цих змагань. Почав ходити в спортзал, на велотрек. Підготувався до змагань і з того часу два роки займався велоспортом. З 2018 року почав тренуватися у стрільбі з луками, брав участь у змаганнях. Стрільбою з лука займаюся дотепер» (P4)

«Почав займатися спортом після поранення напевно на НТЗ (навчально-тренувальний збір відбору на Air Force and Marine Corps Trials 2024 — прим. дослідниці) в грудні місяці (2023 рік — прим. дослідниці). Стрільбою з лука, баскетболом на візках. На НТЗ ще було плавання, але пізніше відмовився, мав проблеми просто. А, і веслування (на тренажерах — прим. дослідниці) було, але я спробував і зрозумів, що мені зарано. Я ще не відновив кровообіг і мені трішки навантаження і все, я пішов» (P5)

Є і інші приклади, коли респонденти поверталися до фізичної активності з інакшими цілями або причинами.

«Я завжди любив спорт, але особливо після поранення він ще більше мені допомагав. Я виходив на вулиці до школи, на площадку: брусся, резинки. Щось мінімальне робив і мені ставало легше» (P7)

«З моменту, коли я пішов ногами, мені пощастило поїхати з групою крутих людей в Сполучені Штати. Мені не можна було багато ходити, але можна було їздити на велосипеді. І пощастило – скористався нагодою, так що я собі зробив мандрівочку. Від Флориди до Каліфорнії 10 тисяч кілометрів проїхав на велосипеді, і це була найкраща реабілітація якраз – найбільші наслідки поранення на гомілковостопний суглоб. І для стопи якраз вона (реабілітація – прим. дослідниці) зіграла дуже гарну роль як розгін кровообігу, підтримка і так далі» (P10)

Підсумовуючи, реабілітація після поранень проходила по-різному в респондентів. Зокрема, хтось проходив повноцінну реабілітацію у лікувальних закладах та отримував мінімальні фізичні навантаження для відновлення, інші — перебували у відпустці за станом здоров'я і відновлювалися самостійно, також за допомогою спорту. Окрім цього, респонденти мали попередній досвід у занятті спортом або фізичній активності, і після поранень зберегли активний спосіб життя.

3.2 Самооцінка ветеранів впливу спорту та фізичної активності на їхнє благополуччя після поранень

Благополуччя ветеранів, які отримали поранення під час участі в бойових діях, включає в себе різні аспекти їхнього життя. Зокрема, фізичне та психічне здоров'я, які безпосередньо впливають на їхнє загальне самопочуття та якість життя.

Стан фізичного здоров'я ветеранів з пораненнями може бути складним після перенесених травм та операцій, що призводить до обмежень у фізичній активності та у заняттях спортом відповідно до ступеню важкості отриманих поранень та рівня відновлення. Проте кожен з респондентів знайшов для себе ті види спорту та фізичної активності, які сприяли покращенню їхнього фізичного стану та фізичного відновлення.

«Після піврічного лікування в мене був дуже сильний біль в лівій нозі, оскільки був пошкоджений у декількох місцях сідничний нерв... І від цього були дуже сильні болі і сильні фантомні болі в комплексі разом з цим, і мені доводилось довгий час приймати знеболюючі: десь три місяці мені регулярно вколювали лікарський засіб Омнопон — це дуже сильний знеболюючий засіб, він є фактично наркотичним засобом, який викликає залежність і фізичну, і психологічну. Щоб відійти від цього знеболюючого, я шукав щось, що може мені це замінити. І побачив, що мені фізичні навантаження, фізичні вправи дуже добре допомагають, тому я почав займатися потрошки велоспортом, щоб розробляти, відновлювати свою ногу, стрільбою з лука, плаванням... Я відмовився від знеболюючих в серпні місяці 2015 року... і з того часу я їх більше не приймав, я замінив це на спорт і так відійшов від того всього» (P4)

«Я почував себе краще через те, що відкрилося для мене, скажімо так, більше можливостей. Раніше багато м'язів не працювали, а плавання допомогло прокачати якраз м'язи, які важко було прокачати десь в спортзалі» (P8)

«Я думаю, кожна людина, яка займається, відчуває після тренування певний рівень і енергії, і активності, і менше голова болить. Трохи енергії «випльоскуєш» кудись і стає легше після занять» (P3)

P6, який отримав перше поранення під час участі в Революції Гідності в 2014 році, знайшов для себе настільний теніс у якості інструменту реабілітації ще до військової служби.

«У мене перше поранення було, були два хребця переламані – у мене проблеми з хребтом після 2014-го року, і мене вони постійно турбували. Я коли почав грати в настільний теніс, спочатку було важко, а потім було легше. І я побачив, що в настільний теніс добре грати для спини, він розрухує м'язи» (Р6)

Після другого поранення у 2022 році вже під час виконання обов'язків військової служби, респондент описує свій досвід заняття настільним тенісом наступним чином.

«У кожного є різні поранення і я не можу відповідати за всіх, але в моєму плані він (спорт – прим. дослідниці) вплинув, тобто на спину, руки, шию. У мене було таке навіть на початках, коли я розминав руку і я починав грати в теніс, спочатку з болями десь робив якісь рухи. Але я побачив, що через деякий час з болями, з болями, з болями, а потім воно допомагало» (Р6)

Психічне здоров'я займає не менш важливу роль у благополуччі ветеранів, аніж фізичне, оскільки доволі часто після військової служби та досвіду перебування у зоні бойових дій, ветерани зіштовхуються з різними психічними проблемами, що безпосередньо впливають на їхню задоволеність життям.

Одними з наслідків контузій є, зокрема, проблеми з концентрацією, гальмування розумової діяльності. Р9 побороти наслідки контузії допомогла безпосередньо стрільба з лука.

«Ти максимально концентруєшся, але концентруєшся ти на секунду, постріл пройшов — все. Після поранення в тебе в голові там помідори, сир, Іспанія, все так в голові перекручено, ти нічого не усвідомлюєш, нічого не можеш до купи зібрати, але сконцентруватися на секунду ти можеш. Зібрався-розібрався, зібрався-розібрався при кожному пострілі, і коли ти робиш за день там триста-чотириста пострілів, це ти триста чи чотириста рази заставив мозок сконцентруватися максимально. Умовно, якщо ти читаєш якусь наукову літературу, для того, щоб зрозуміти, ти сконцентрувався, і все, ти напружено

сорок хвилин читаєш. От, якби мені так хтось сказав і в той же момент я зробив це, через п'ять хвилин у мене голова вибухнула би просто, бо це неможливо, а тут ти тренуєш таким чином свій мозок, цю максимальну концентрацію» (P9)

Також спорт та фізичну активність можна зазначити як одними з методів боротьби з негативними думками. Зокрема респонденти зазначали, що під час занять спортом або фізичною активністю вони відволікаються від власних проблем.

«Він (спорт — прим. дослідниці) міг розвіяти якийсь негатив... Спочатку якийсь вид спорту напружує, а потім ти вже розслабляєшся — у той момент він агресію забирає в тебе, ну і ти відволікаєшся... Я граю в теніс, так? Я думаю, як подати м'ячик, як прийняти м'ячик, як тут зробити підрізку, як тут зробити топс, і в мене вже автоматично думки в голові перекладаються на теніс з тих моїх проблем» (P6)

«Це допомагало відволіктися від ментальних проблем деяких. Ти просто пливеши, насолоджуєшся цим відчуттям невагомості, коли плаваєш. Або коли стріляєш з лука, а ти просто зосереджуєшся на цілі і забуваєш про все інше» (P8)

«Просто навіть коли в мене приступи депресивних станів,... є інструмент, який завжди витягне, це гарна велопогулянка чи в спортзал сходити. І поки ти це не робиш, нічого не допомагає. Потім ти потрапляєш в спорт, і думаєш, чого я раніше це не зробив. Насправді є прямий взаємозв'язок і пряма допомога спорту в кращому самопочутті» (P10)

Участь в командних видах спорту створює можливість для ветеранів взаємодіяти з іншими учасниками команди, що сприяє приналежності до спільноти та відчуттю підтримки.

«Заняття спортом для мене, особливо, коли це групові види занять, типу волейболу, - це для мене завжди кайф... Кайф, що я в команді, кайф від самої командної гри. Це дуже класні відчуття, які навіть не можна словами передати. Ти емоційно постійно піднесений і ти бачиш підтримку своїх товаришів по команді, і це дуже, дуже класно» (P1)

Спорт також відіграє роль фактору соціалізації, оскільки він створює можливості для взаємодії та спілкування з іншими людьми. Тобто спортивні заходи для ветеранів сприяють формуванню соціальних зв'язків та спільноти навколо себе.

«Я почав більше спілкуватися з такими, як я, ветеранами, я почав більше бачитись з людьми, які мали інвалідність з дитинства і набуту інвалідність, з паралімпійцями. І мені це, насправді, допомогло. Я побачив, що люди прийняли себе такими, як вони є. Вони займаються спортом, вони активні і соціальні, і в них насичене життя. Вони їздять з кордоном, змагаються. Мені теж захотілося бути таким, як вони. В принципі, з того часу я прийняв себе, що те, що сталося, то сталося, але жити треба далі. Треба відновлюватися, треба рости над собою і перебороти свої таргани, які в мене варилися до того часу» (P4)

«Я в своїх чварах, у мене там гинуть якраз друзі в березні і мене це ще більше пробиває. І я не розумію, що взагалі мені там робити – я озлоблений, я знищений морально. І потім я приїжджаю на відбір (Всеукраїнські змагання Ігри Нескорених 2023 – прим. дослідниці): перший день я якось так осторонь, ніби спостерігаю, ніби боюсь всього, замкнутий. Далі я починаю спілкуватися з людьми, з волонтерами, організаторами, учасниками; і я починаю трошки розрухуватися, відчувати якийсь з'язок, відчувати якусь свободу, безпеку у тому колі спілкування. І там далі на другий день, я вже починаю прям насичуватися цим всім і розуміти, де я і що я тут роблю... Хоча я до змагань не зміг підготуватися, бо там не було змоги ніяк, але я все одно дуже так кайфанув від

змагань самих, від емоцій... Мені відкривається інша думка, що не все пропало в цій країні, що є люди і організації, які все ж таки піклуються про військових, про поранених » (P7)

Спорт також є однією з тем для розмов та об'єднання на противагу шкідливим звичкам.

«Ветерани зазвичай про що спілкуються? Про війну, про загиблих побратимів, про поранених, хто де лікувався, а «може йдемо 50 грамів вип'ємо» і тому подібне. А тут інша тема для спілкування – спільний спорт. Ми, наприклад, з Германом тренуємося: ти не так подав, ти не так там підставив, ти не так зробив. А потім ми ж йдемо з тренування і Герман ще годину часу може задовбувати, як ми там мали зіграти, а так, а не так, і тому подібне. І я дивлюся, він в моменті забуває, що він з ампутацією, якщо чесно» (P6)

Як висновок, можна зазначити, що спорт та фізична активність відіграють важливу роль як і у фізичному, так і психічному відновленні після поранень. Зокрема, заняття спортом і фізичною активністю сприяють розпрацюванню м'язів, зменшення головного болю та напруження тіла. Це також впливає і на психічний стан — спорт та фізична активність відволікають від негативних думок, депресивних станів, сприяють кращій концентрації, що важливо після контузій. Окрім цього, спорт та фізична активність об'єднують навколо себе ветеранів зі схожим досвідом, що сприяє їхній соціалізації.

3.3 Досвід участі українських ветеранів з пораненнями у міжнародних змаганнях «Invictus Games» та «Air Force and Marine Corps Trials 2024»

Підготовка та участь у міжнародних змаганнях для ветеранів та військовослужбовців з адаптивних видів спорту як «Invictus Games» та «Air Force

and Marine Corps Trials 2024» впливають різні аспекти благополуччя ветеранів, що отримали поранення.

Загалом респонденти позитивно оцінюють свій досвід участі в Invictus Games, вони спостерігали зміни на краще у своєму житті до проєкту та після.

«І насправді і спорт, і оці Ігри мене трохи так змінили, що я став більш відкритим, змінився. Став більш соціальним, тому що я був замкнутий, і від цього моє життя теж змінилося. І ці зміни на мене гарно вплинули, я зараз маю інші можливості, ніж раніше» (P4)

«Тут мені мотивація, виступ на міжнародних змаганнях, підготовка, звільнення зі служби на цей момент. Це таке максимальне піднесення, максимальний кайф — спільнота ветеранів. Ми всі спілкуємося, дізнаємося один про одного, підтримуємо, допомагаємо один одному, відновлюємося — це відновило цей баланс в моєму житті. Була така провалена, коли я був під час лікування і відновлення після лікування, дуже максимального такого пониження, і потім це пішло таким піднесенням — відчуття того, що все може бути добре і є, чим займатися, і є люди, які допомагають ветеранам, і це дуже круто» (P7)

Учасники національної збірної України на «Air Force and Marine Corps Trials 2024», що відбулися у березні 2024 року, теж відзначають важливість досвіду участі в цьому проєкті у своєму житті.

«Я під час цих змагань побачив і взяв собі дуже великий досвід. Я побачив, наскільки потрібно бути в одному колективі відкритим, наскільки потрібно підтримувати один одного в тих чи інших ситуаціях, неважливо, які там ти досягаєш вершини. Це взагалі неважливо, головне – підтримка, дух братерства. І немало, не менш важливе для мене — це те, що я побачив в самому місці, в Лас-Вегасі і на базі, зокрема, що інфраструктура дуже розвинута в плані

доступності. Тобто це свідчить за те, що держава знає і думає про таких людей» (P1)

«Дуже круто через те, що це великий досвід для мене. Через те, що я навіть не був за кордоном (до цього — прим. дослідниці). І говорити з людьми у війську, ветеранами — це велика підтримка була для мене, і плюс підтримка наших хлопців. Я, по-перше, кайфанував від цього процесу. Тобто, це все військові люди, є повага до них, у них повага є до мене. А друге, це жага до перемоги... Дуже хороший досвід, який, я думаю, допоможе в подальшому» (P2)

Для деяких з учасників підготовка та участь в Invictus Games відкрили нові можливості, сприяли знаходженню нових цілей в житті та переорієнтації.

«По-перше, у тебе була якась ціль, ти був зайнятий, ти тренувався, спілкувався, у тебе зав'язались якісь знайомства, якісь можливості, ти десь щось для себе черпав, переключався, десь світу побачив і себе показав. В принципі, дуже цікаво» (P3)

«Це крута база, крутий старт для того, щоб знайти себе, зрозуміти в себе свої цілі, пріоритети в спорті і майбутні плани створити, думати, ким ти хочеш бути» (P8)

Про покращення свого фізичного здоров'я завдяки участі в проєктах заявляла більшість респондентів.

Маючи негативний досвід проходження лікування після поранення ноги внаслідок підриву на міні, член національної збірної України на «Invictus Games 2023» називає свою підготовку та участь в цьому міжнародному заході єдиним інструментом своєї реабілітації.

«На той момент для мене єдиним джерелом моєї реабілітації, буквально моєї реабілітації – став відбір, підготовка і сам Invictus. До того я не пройти

більше п'ятисот метрів в день. Після Invictus я вже міг нормально ходити, навіть на нозі» (P7)

Проте також респонденти зазначали і про те, що безпосередньо заняття спортом було дещо забагато, хоч вони і отримували задоволення від самого процесу.

«Такі речі взагалі просто кайфові. У кого не спитатися, всі отримували масу задоволення. По-перше, ти в середовищі своїх людей, ветеранів. По-друге, ти займаєшся спортом. Єдиний момент, того спорту було забагато і, якщо б його було десь трошки менше і поступово, це інша річ. А тут, коли його стільки «навалилося», і просто не стягали. Спочатку це було мега круто, а потім той спорт трохи вже як робота» (P6)

Один з респондентів, учасник «Invictus Games 2017» у Канаді, відзначив, що хоч підготовка і гарно вплинула на форму, проте, через інтенсивність тренувань і поєднання двох видів спорту на циклічність та витривалість, показував гірші спортивні результати.

«На фізичний стан це вплинуло дуже добре, я тоді так дуже гарно зайшов в форму. Але, до речі, з перебором навіть, тому що я навіть дещо виснажився. Я мав два циклічних види спорту на витривалість — велоспорт і веслування чотири хвилини. І, грубо кажучи, мене так добряче заганяли, що я вважив 89 кілограмів в моїй комплекції, це дуже мало, таким "дрищем". І це вплинуло напряму на результат — я гірші результати почав показувати» (P10)

Однак, в одного з респондентів підготовка та участь в «Invictus Games 2023» у Німеччині вплинули на те, що після міжнародних змагань він, зокрема із травмою спинного мозку, почав ходити з ходунками, не потребуючи для свого переміщення крісла колісного постійно.

«Від того, що я займався спортом, мої фізичні показники підвищились. Я можу ходити більш-менш з ходунками. Якщо ще так далі продовжувати, то зможу і просто ходити. З милицями, наприклад» (P8)

Окрім цього, респондент зазначив і про покращення свого емоційного стану, відкритості у взаємодії з іншими людьми.

«До того ж, психологічно я став більш стабільним. Типу, я не кидаюся на людей, у мене немає проблем, наприклад, щоб з кимось поговорити по відеозв'язку чи перед камерою. Після полону я взагалі не міг на камеру дивитися, мене фотографували, а в мене просто панічна атака» (P8)

Важливим аспектом участі в цих проєктах стала соціалізація ветеранів з пораненнями з іншими учасниками, які мають схожий досвід та історію. Респонденти зазначали про нові знайомства, встановлення дружби та просто приятельських стосунків.

«Дуже багато друзів я знайшов, приятелів, декотрих навіть я знав раніше і далі ми з ними перезустрілися. Це теж вплинуло дуже гарно на мене, оскільки робота і змагання з такими, як ти, краще сприяє реабілітації і соціалізації. Багато прекрасних тренерів, я познайомився з ними і зараз продовжую співпрацювати... Є багато товаришів, але тісні зв'язки з ним не налагоджуються, тому що у них є своє життя, а в мене своє, і ми мало з ними стикаємося у звичайному житті, так тільки на змаганнях, на якихось зустрічах буває ми бачимось» (P3)

«Тоді якраз з частиною учасників, їх п'ятеро, виходить ми досі в тісних, близьких стосунках... І це цілком нормально, тому що ти не можеш бути з тридцятьма зразу всі такі кенти (друзі – прим. дослідниці). І решта людей, більшість з яких приємно побачити, привітатися, але вони не стали друзями, а п'ять чоловіки все-таки дуже близькі друзі стали. Може яких не так часто бачиш, але коли бачиш, то вже якісно» (P10)

Респонденти також знаходили і нові знайомства з ветеранами з інших країн, які теж брали участь в цих міжнародних заходах.

«Серед закордонної ветеранської двіжухи, серед американців знайшов друзів, німців, які там теж приймали участь. З ними підтримую зв'язок, обмінююся нашим досвідом з їхніми ветеранами» (P8)

Проте один з респондентів відмітив те, що йому, на противагу його побратимам, така кількість спілкування та знайомств були зайвими.

«Я особливо не люблю великі компанії, як я себе називаю, психодіночка. Тому мені трошки заважко було – дуже багато людей, багато спілкування» (P5)

Також важливо відзначити факт того, що після інтенсивного періоду підготовки та участі в міжнародних змаганнях, а також насичення різноманітними позитивними емоціями, після повернення в свої громади ветерани, які брали участь в змаганнях, можуть відчувати емоційну спустошеність.

«З'являється легенька провалена емоційна текстура. Це логічно, тому що ти три місяці готувався витиснути максимум себе. І потім ти виступив, віддав всі ті емоції. І, зокрема, треба якийсь час, щоб підновитися. Після цього є така плата» (P7)

Як висновок, можна зазначити, що загалом респонденти позитивно оцінюють вплив своєї участі у міжнародних змаганнях «Invictus Games» та «Air Force and Marine Corps Trials 2024». Зокрема, вони не лише покращили своє фізичне здоров'я завдяки спорту, а також знаходили нові соціальні зв'язки, друзів, отримували підтримку від інших членів команди, що також було важливим для них. Це сприяло відновленню самооцінки, переорієнтації, покращенню рівня соціальної адаптації та зміцненню психічної стійкості. Окрім цього, завдяки участі в проєктах частина з ветеранів них відкрила для себе нові можливості та цілі в своєму житті.

3.4 Спільнота ветеранів навколо спорту та фізичної активності

Під час проведення інтерв'ю респонденти часто згадували про спільноту ветеранів, яка об'єднується навколо міжнародних змагань «Invictus Games», «Air Force and Marine Corps Trials 2024» та Всеукраїнських змагань з відбору кандидатів до складу збірних на цих змаганнях. Однією з важливих відмінностей змагань для ветеранів з пораненнями є побудова спільноти. Загалом, спортивні заходи та фізична активність ветеранів спрямовані не на досягнення медальних нагород та спортивних результатів, а на реабілітацію, психічне відновлення, адаптивність спорту для осіб з різними фізичними порушеннями та формуванні спільноти особистостей зі схожим життєвим досвідом. Це явище в суспільстві нерідко неформально називають «ветеранським спортом».

Респонденти тлумачать поняття «ветеранського спорту» і пояснюють різницю між «класичним» спортом наступним чином.

«Ветеранський спорт не можна назвати чисто спортом, це більше як ветеранські змагання. Тобто ветерани після бойових дій стають іншими, вони хочуть далі якимось боротися, у них з'являється бажання когось перебороти, на чомусь взяти вгору і це все виплескується у змагання. Це відрізняється від спорту тим, що в спорті ми викладаємося повністю на 100%, і спорт насправді не робить здоровішим, він навпаки робить з людей хворих інвалідів. Якщо викладатися постійно на повну, то багато спортсменів до сорока років вже йдуть на пенсію, тому що неможливо конкурувати з більш молодими і більш здоровими людьми, ніж вони самі» (P4)

«Відношення до спорту у хлопців (ветеранів – прим. дослідниці) інше, ніж у паролімпійських (спортсменів – прим. дослідниці). У деяких випадках у паролімпійців спорт – це як потрібно. У ветеранському спорті це більше, я думаю, захоплення, спілкування, знайомства» (P5)

«Ветеранський спорт передбачає включеність осіб, які отримали поранення і інвалідність (у зв'язку з пораненням), тому він адаптивний. І так само прийняття певних обмежень – воно передбачене і самими правилами змагань, і учасниками. Під час тренування тренуються різні категорії по пораненням, і вони один одного підтримують, допомагають. Дають змогу людині з обмеженим функціоналом принаймні спробувати включитися і почати робити, з поправкою на стан, але робити» (P10)

Належність до ветеранської спільноти, яка об'єднується навколо спорту, стимулює фізичне та емоційне відновлення, оскільки вона надає ветеранам з пораненням постійну конкретну мету та мотивацію досягати її. Наприклад, P5 підкреслює, що змагання допомагають уникнути пасивності після поранення, а натомість створюють умови, в яких ти мушиш рухатися вперед.

«Я думаю, чим швидше хлопці після поранень займуться спортом, і чим більше почнуть спілкуватися з іншими людьми, тим швидше вони можуть відновитися як морально, так і фізично. Тому що, ти розумієш, що ти займаєшся спортом, тобі постійно треба рухатися, кудись йти, а не «валятися» на ліжку і дивитися серіали. Знаєш, що тебе там чекає тренер, чекають хлопці, чекають якісь там в майбутньому змагання, ти мушиш до них готуватися, показати свій результат» (P5)

Респонденти підкреслюють, що участь в спільноті ветеранів навколо спорту може відігравати роль і в зменшенні емоційних викликів, які постають перед ветеранами після поранень.

«Ветеранський спорт дуже необхідно розвивати в цей час особливо, тому що ветеранів чим далі, тим більше. Дуже багато поранених, психологічно зламаних, у нас буде багато проблем в подальшому суспільстві, якщо ми не будемо працювати з цим. А ветерани, якщо вони не будуть працювати, вони забиваються якийсь свій закуточок, на всіх озлоблюються, спиваються, починають хворіти, починають робити проблеми і собі, і іншим. Спорт

ветеранський дуже зближує, змінює їхню думку, їхню психологію. Вони розуміють, що вони потрібні і не тільки собі, а й іншим» (P4)

«Це непогана альтернатива для того, щоб допомагати ветеранам знайти себе, щоб зменшити випадки суїцидів серед ветеранів, зменшити гострі соціальні проблеми і питання, які будуть виникати разом з ще більшою кількістю ветеранів після війни. Спорт – це непогане емоційне і фізичне розвантаження для ветеранів» (P8)

Спільнота ветеранів з пораненнями, яка об'єднується для участі в змаганнях формату «Invictus Games», також стає майданчиком для набуття соціального капіталу.

«Частина людей може знайти в цьому нові сенси, нові способи підтримки фізичного, а як наслідок – психологічного стану. І це прикольно і благотворно впливатиме на цю частину. Людей можна використати як трамплін до певної соціалізації, досягнення цілей... І, отримавши цей ресурс, запал піти далі, втілювати свої думки, ідеї. У мене, наприклад, так було частково... я використав свою участь і не як спортсмена, а чисто в сторону соціальної інтеграції спільноти і далі роботи з цією спільнотою» (P10)

Проте не всі ветерани з пораненнями в Україні долучаються до цієї спільноти, що спричинено багатьма факторами. Зокрема, через відсутність широкого поширення інформації про змагання для ветеранів, що отримали поранення, недоступність інфраструктури та адаптивного спортивного обладнання.

Респонденти описували ці перешкоди у такий спосіб.

«Проблеми можуть початися тільки з реабілітаційних центрів, якщо вони не забезпечені якимось інвентарем. І обізнаністю, інформативністю в плані фізичного заняття спортом для ветеранів» (P5)

«Недостатня комунікація з ветеранами, в першу чергу це недостатня комунікація військових частин. Вони не можуть зателефонувати тобі після поранення і запитати у тебе, як у тебе справи, чим ти займаєшся, як твоя реабілітація проходить, і сказати, дивись, може, от в мене є інформація, що от є ветеранський спорт, є відбір, і не хотів би ти прийняти участь і розказати, що це таке» (P7)

«Багато де це (місця для заняття спортом та фізичною активністю – прим. дослідниці) просто не адаптовано. Багато ветеранів потребують чогось спеціального інвентарю, спеціальних залів, спеціального доступу, це мало де є. На це мало хто звертає увагу, на жаль. І так само багато ветеранів просто не знають, куди звертатися, якщо їм щось таке потрібно» (P8)

Окрім цього, на заваді долучення до спільноти ветеранів у занятті спортом та фізичною активністю можуть бути переконання та складнощі в емоційному стані після поранень.

«Морально просто може бути важко сприйняти те, що ти зараз не на війні, а ти зараз в госпіталі, ти вже більше не можеш того, що робив, і ось це переешкода моральна, що ти нічого не можеш. І безпомічна, наприклад, тобі відірвало руку, тобі відірвало ногу або в тебе ПТСР, і це сильно давить. Це треба перебороти ось цей панцир, який, в принципі, в половини і більше, напевно, буде» (P2)

Одним з основних методів боротьби з перешкодами, які є у долученні ветеранів з пораненнями, респонденти називають покращення комунікації з аудиторією.

«У першу чергу, це має бути доступність. А друге — донесення цієї думки (про долучення до змагань для ветеранів – прим. дослідниці) до самого ветерана, бо шляхи комунікації, як я бачу, одні й ті самі використовуються. І, відповідно, одні й ті самі люди приїжджають, не більше... І саме головне тут питання —

як достукатись до того, хто справді треба. Того, хто закритися і взагалі не дивиться Фейсбуки, Інстаграми, телевізор, а просто сидить вдома» (P10)

Одним з інструментів покращення цієї комунікації можна виділити пряме спілкування колишніх учасників національних збірних на міжнародних змаганнях для ветеранів з тими, хто лише нещодавно отримав поранення, тобто на засадах рівний-рівному. Цей інструмент корисний тим, що ветерани, які вже пройшли шлях відновлення, можуть на власному прикладі показати і розповісти про те, як спорт та долучення до цієї спільноти вплинули на їхнє життя.

«Для категорії людей, яка не займалася спортом, а цих людей, на жаль, більшість ветеранів, потрібно комунікувати і пояснювати, що це таке – ветеранський спорт. І дуже добре, щоб це говорив не просто комунікаційний керівник, а дійсно ветеран, і щоб все виглядало щиро. Щоб вони наводили аргументи, що це не просто спорт, а реабілітація, і на власному прикладі показуючи, що ось я такий-то, після поранення спинного мозку став неходячим, пересуваюсь за допомоги крісла колісного, і в якийсь момент життя після полону я хотів накласти на себе руки, бо я не бачив далі свого існування. І під час Invictus, спілкуючись з іншими людьми, які мене підтримали, і дивлячись на інших людей, на їхні приклади, я почав відновлюватися. У мене з'явилося бажання, спрага до життя і це мені буквально врятувало його. Ось, от таку інформацію вони сприймуть» (P7)

Можна зазначити і про те, що наразі в Україні не існує великої кількості ініціатив, які могли би задовільнити потреби ветеранів у долученні до змагань, заняттю спортом та загалом фізичної активності. Зокрема, Всеукраїнські змагання з відбору кандидатів до складу національних збірних на міжнародні змагання відбувалися двічі за 2023 рік.

«Дуже круто було б то все розширяти, щоб більше можливостей було, щоб ця спільнота більша була. Бо деякі ветерани поїхали, взяли раз участь і сказали, да там все рішається, там все не зрозуміло... Якби просто більше,

частіше якось інші сезонні (змагання – прим. дослідниці) робити, або якісь ті самі кубки всеукраїнські, ветеранські» (Р3)

Підсумовуючи, спільнота ветеранів, яка об'єднується навколо спорту, забезпечує підтримку, мотивацію та взаємодопомогу своїм побратимам та посестрам, що є важливими чинниками подолання фізичних та емоційних перешкод після поранень. Однак, також є і перешкоди, які стають на заваді долученню до цієї спільноти — відсутність широкої комунікації з аудиторією, достатньої кількості ініціатив, щоб задовільнити потреби всіх, а також достатньої кількості інфраструктури. Серед методів вирішення цих питань респонденти рекомендують проводити комунікацію на засадах рівний-рівному, а також сприяти створенню більших можливостей для ветеранів, що отримали поранення.

ВИСНОВКИ

Поранення, отримане внаслідок бойових дій, може мати значний вплив на емоційне та соціальне благополуччя військовослужбовців. Нова роль особи з набутою інвалідністю може супроводжуватися втратою працездатності, стабільного доходу, набутими психічними проблемами та труднощами, хронічним болем, функціональними обмеженнями власного тіла, соціальним відчуженням та дискримінацією.

Спорт та фізична активність можуть мати важливе значення для благополуччя ветеранів, що отримали поранення. У ході дослідження виявлено, що заняття спортом та фізичною активністю сприяють покращенню фізичного та емоційного стану ветеранів з пораненнями, що позитивно впливає на їхнє відновлення та покращення якості життя. Зокрема, спорт та фізична активність об'єднують навколо себе спільноту через тренування, змагання. Це сприяє формуванню соціальних зв'язків між ветеранами, що отримали поранення, приналежності до спільноти, а також набуття соціального капіталу.

Окрім соціального аспекту, спорт та фізична активність також сприяють реабілітації ветеранів — фізичній, оскільки спорт та фізична активність відновлюють функції тіла, дозволяють зняти біль, тренують концентрацію, а також і психологічній реабілітації, завдяки якій ветерани уникають нав'язливих і негативних думок.

Міжнародні змагання як «Invictus Games» та «Air Force and Marine Corps Trials 2024» є майданчиком забезпечення відновлення через спорт та фізичну активність, оскільки надають можливість ветеранам з пораненнями тренуватися за допомогою адаптивного обладнання у різних видах спорту, а також зав'язувати дружні і товариські зв'язки з іншими ветеранами з пораненнями, які розділяють схожий досвід. Також участь в міжнародних змаганнях дозволяють

розвинути впевненість в собі, знайти нові цілі в житті та покращити свій загальний фізичний та емоційний стан.

На цьому етапі важливо, щоб в українському законодавстві був закріплений термін "ветеранський спорт", який дозволить збільшувати фінансування на спортивні заходи для ветеранів, які отримали поранення, а також завдяки цьому стане визнаним спортивним напрямком на рівні держави. Це завдання Міністерства молоді та спорту України як провідного органу з формування спортивної політики в країні.

Проте існують і певні перешкоди у долученні ветеранів з пораненням до спільноти, що об'єднується навколо спорту та фізичної активності. Зокрема, це пов'язано з недостатньою комунікацією з аудиторією, відсутністю необхідної інфраструктури, невеликою кількістю можливостей в громадах та на національному рівні. Шляхами розв'язання цих проблем можуть бути збільшення прямої комунікації з аудиторією, а також створення нових можливостей для ветеранів з пораненнями у занятті спортом.

Масштабність напрямку спортивної та фізичної активності для ветеранів, які отримали поранення, має збільшуватися через зростаючу кількість ветеранів з пораненнями. Це важливо для збільшення можливостей для занять спортом і фізичної активності, щоб більше ветеранів могли спробувати адаптивні види спорту, познайомитися з людьми зі схожим досвідом та здобути соціальний капітал. Забезпечення цих можливостей та організація змагань є одним із напрямків роботи Міністерства у справах ветеранів, а також громадських організацій (ГО "Повернись живим!", ГО "Ігри Інвіктус Україна", БО "Стратком УА"), які долучаються до цієї роботи під керуванням міністерства.

Важливо розбудовувати вдалу комунікацію стосовно проведення спортивних заходів та змагань для ветеранів, які отримали поранення. Окрім як громадських організацій та державних установ, які організують ці заходи, в цьому участь можуть взяти і керівництво Збройних сил України, Національної

гвардії України, Державної прикордонної служби України, Служби безпеки України, Національної поліції України. Це сприятиме тому, що інформація про проведення заходів буде надходити не з різних джерел, а безпосередньо від керівництва, що може сприяти більшому поширенню інформації про спортивні заходи для ветеранів, які отримали поранення.

Отже, дослідження визначає спорт та фізичну активність як один з важливих чинників підтримки та поліпшення благополуччя ветеранів з пораненнями. Ці результати важливі для того, щоб надалі мати обґрунтування важливості розвитку можливостей у спорті та занятті фізичною активністю для ветеранів з пораненнями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 24 Канал. (2023). Потрібна допомога та реабілітація: скільки ветеранів в Україні. Отримано з: https://24tv.ua/skilki-veteraniv-ukrayini-minveteraniv-nazvalo-tsifru_n2378026
2. ГО «Повернись живим!». (2021). Національні і світові практики фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів. Отримано з: <https://savelife.in.ua/materials/research/natsionalni-i-svitovi-praktyku-fizkultur/>
3. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». (1993). Відомості Верховної Ради України (ВВР), (45). Отримано з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». (1994). Отримано з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#n2>
5. Затвердження Положення про військово-лікарську, П. (2008). експертизу в Збройних силах України: Наказ Міністерства оборони України: від 14.08. 2008 № 402//База даних «Законодавство України»/ВР України [Електронний ресурс]. Отримано з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1109-08#Text>.
6. Керрінгтон, Дж. Гр. (2022). Огляд міжнародних практик у сфері реінтеграції ветеранів: міркування щодо воєнного та повоєнного контексту України. ПРООН.
7. МОМ. (2022). Національне опитування «Реінтеграція ветеранів в Україні». Отримано з: <https://ukraine.iom.int/uk/resources/reintehratsiya-veteraniv-v-ukrayini-natsionalne-opytuvannya>
8. Полек Т., Лисенко Є., Москаленко О., Султангалієв Д., Галан Л. (2023). Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких.

9. Реінтеграція ветеранів з інвалідністю. (2022). Отримано з: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/reintehratsiya-veteraniv-z-invalidnistyu>
10. Brittain, I. (2016). Military Links to Competitive Sport and Games as Part of the Rehabilitation and Recovery Process. *Navigator*, 12(23), 108-115.
11. Brittain, I., Bunds, K., & Bocarro, J. (2022). The contribution of sport in the rehabilitation process of disabled military veterans: A case study of the 2016 Invictus Games. *Journal of Global Sport Management*, 1-24.
12. Burdett, H., Woodhead, C., Iversen, A. C., Wessely, S., Dandeker, C., & Fear, N. T. (2013). "Are you a veteran?" Understanding of the term "veteran" among UK ex-service personnel: A research note. *Armed Forces & Society*, 39(4), 751-759.
13. Caddick, N., & Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 15(1), 9-18.
14. Dandeker, C., Wessely, S., Iversen, A., & Ross, J. (2006). What's in a name? Defining and caring for "Veterans" the United Kingdom in international perspective. *Armed Forces & Society*, 32(2), 161-177.
15. Elnitsky, C. A., Fisher, M. P., & Blevins, C. L. (2017). Military service member and veteran reintegration: A conceptual analysis, unified definition, and key domains. *Frontiers in psychology*, 8, 369.
16. Flack, M., & Kite, L. (2021). Transition from military to civilian: Identity, social connectedness, and veteran wellbeing. *PLoS One*, 16(12), e0261634.
17. Fossey, M., Lazier, R., Lewis, M. N., Williamson, N., & Caddick, N. (2019). Military-to-civilian transition policies, processes, and program efforts. In *Military Veteran Reintegration* (pp. 51-74). Academic Press.
18. Greer, N. L., Balser, D., McKenzie, L., Nicholson, H., MacDonald, R., Rosebush, C., ... & Wilt, T. J. (2019). Adaptive sports for disabled veterans. Department of Veterans Affairs, Veterans Health Administration, Health Services Research & Development Service.

- 19.Hinojosa, R., & Hinojosa, M. S. (2011). Using military friendships to optimize postdeployment reintegration for male Operation Iraqi Freedom/Operation Enduring Freedom veterans. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 48(10).
- 20.Kaiseler, M., Kay, C., & McKenna, J. (2019). The impact of an outdoor and adventure sports course on the wellbeing of recovering UK military personnel: An exploratory study. *Sports*, 7(5), 112.
- 21.Lee, K. K., & Uihlein, M. J. (2018). Adaptive sports in the rehabilitation of the disabled veterans. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 30(1), 289-299.
- 22.Lewis, A. (2022). 'More important than winning': A retrospective online research survey evaluating the effects of participating in an adaptive sports program for wounded, injured and ill Australian defence force veterans. *Journal of Military and Veterans Health*, 30(3), 64-74.
- 23.Lundberg, N. R., Taniguchi, S., McCormick, B. P., & Tibbs, C. (2011). Identity negotiating: Redefining stigmatized identities through adaptive sports and recreation participation among individuals with a disability. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 205-225.
- 24.Lundberg, N., Bennett, J., & Smith, S. (2011). Outcomes of adaptive sports and recreation participation among veterans returning from combat with acquired disability. *Therapeutic recreation journal*, 45(2), 105-120.
- 25.MacEachron, A., & Gustavsson, N. (2012). Peer support, self-efficacy, and combat-related trauma symptoms among returning OIF/OEF veterans. *Advances in Social Work*, 13(3), 586-602.
- 26.Martin, J., Munroe-Chandler, K. (2015). *The Role of Sport and Physical Activity in Promoting the Psychosocial Well-Being of Military Personnel with Disabilities*.
- 27.Post, D., Baker, A., Milanese, S., Freegard, S., & Parfitt, G. (2023). The physical, psychological, and social impacts of participation in the Invictus

- Pathways Program: A qualitative analysis of veterans' perceptions and experiences. *PLoS one*, 18(10), e0287228.
28. Roberts, G. A., Arnold, R., Gillison, F., Colclough, M., & Bilzon, J. (2021). Military veteran athletes' experiences of competing at the 2016 Invictus Games: A qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 43(24), 3552-3561.
29. Roberts, G. A., Arnold, R., Turner, J. E., Colclough, M., & Bilzon, J. (2019). A longitudinal examination of military veterans' invictus games stress experiences. *Frontiers in psychology*, 10, 1934.
30. Seay, S. V. (2018). Association Between Adaptive Sports Programs and Quality of Life Among Amputee Veterans (Doctoral dissertation, Walden University).
31. Sidiropoulos, A. N., Glasberg, J. J., Moore, T. E., Nelson, L. M., & Maikos, J. T. (2022). Acute influence of an adaptive sporting event on quality of life in veterans with disabilities. *Plos one*, 17(11), e0277909.
32. Sporner, M. L., Fitzgerald, S. G., Dicianno, B. E., Collins, D., Teodorski, E., Pasquina, P. F., & Cooper, R. A. (2009). Psychosocial impact of participation in the national veterans wheelchair games and winter sports clinic. *Disability and rehabilitation*, 31(5), 410-418.
33. Stamm, R., Rogenbaum, L., & Stamm, M. (2020). Life quality of injured defence forces veterans who play sitting volleyball. *Papers on Anthropology*, 29(1), 73-85.
34. Szymendera, S. D. (2016). Who is a "veteran"?—Basic eligibility for veterans' benefits.
35. Thompson, J. M., Lockhart, W., Roach, M. B., Atuel, H., Bélanger, S., Black, T., ... & Truusa, T. T. (2017). Veterans' identities and well-being in transition to civilian life—a resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers: Report of the veterans' identities research theme working group. Charlottetown (PE): Veterans Affairs Canada.

36. United Nations. (2005). Note by the Secretary-General on administrative and budgetary aspects of the financing of UN peacekeeping operations, 24 May 2005 (A/C.5/59/31).
37. United Nations. (2014). Operational Guide to the Integrated Disarmament, Demobilization and Reintegration Standards.
38. United States Code. Title 38 "Veterans' Benefits". § 101 (2), § 545.
39. Waldhauser, K. J., O'Rourke, J. J., Jackson, B., Dimmock, J. A., & Beauchamp, M. R. (2021). Purpose after service through sport: A social identity-informed program to support military veteran well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(3), 423.
40. Walker, R. A., Smith, P. M., Limbert, C., & Colclough, M. (2020). The psychosocial effects of physical activity on military veterans that are wounded, injured, and/or sick: a narrative synthesis systematic review of quantitative evidence. *Military Behavioral Health*, 8(3), 292-307.
41. Weber, C. (2018). Is Every Soldier a Veteran?.

ДОДАТКИ

Додаток А

Гайд напівструктурованого інтерв'ю на тему «Спорт та фізична активність як чинники благополуччя ветеранів з пораненнями»

Соціально-демографічний блок:

1. Вік.
2. Місце проживання (місто, область).
3. Статус (учасник бойових дій, особа з інвалідністю внаслідок війни).

Вступний блок:

1. Коли ви розпочали військову службу?
2. Як ви отримали поранення?
3. Як проходили ваше лікування та реабілітація після поранення?

Блок питань:

1. Чи ви займалися спортом до служби? Якщо так, то яким саме?
2. Як і коли ви почали займатися спортом після поранення? Яким саме видом спорту?
3. Як заняття спортом вплинуло на ваше фізичне самопочуття? Чи почували ви себе краще після заняттям спортом або фізичної активності?
4. Чи сприяло заняття спортом покращенню емоційного стану?
5. Чи спостерігали ви позитивні зміни у спілкуванні з іншими людьми завдяки заняттю спортом? Розкажіть про це.
6. Як би ви описали свій досвід участі в Invictus Games/United States Air Force & Marine Corps Trials 2024? Як цей досвід вплинув на ваше фізичне здоров'я та емоційний стан?

7. Чи під час підготовки до міжнародних змагань та безпосередньої участі ви знайшли друзів серед інших учасників збірної, тренерів, асистентів тренерів, менеджерів?
8. Як ви розумієте поняття «»ветеранський спорт»?»
9. Яку роль відіграє спорт та фізична активність для ветеранів після поранення?
10. Які перешкоди або виклики ви бачите у залученні ветеранів з пораненнями в Україні до ветеранського спорту? Які є шляхи їх подолання?