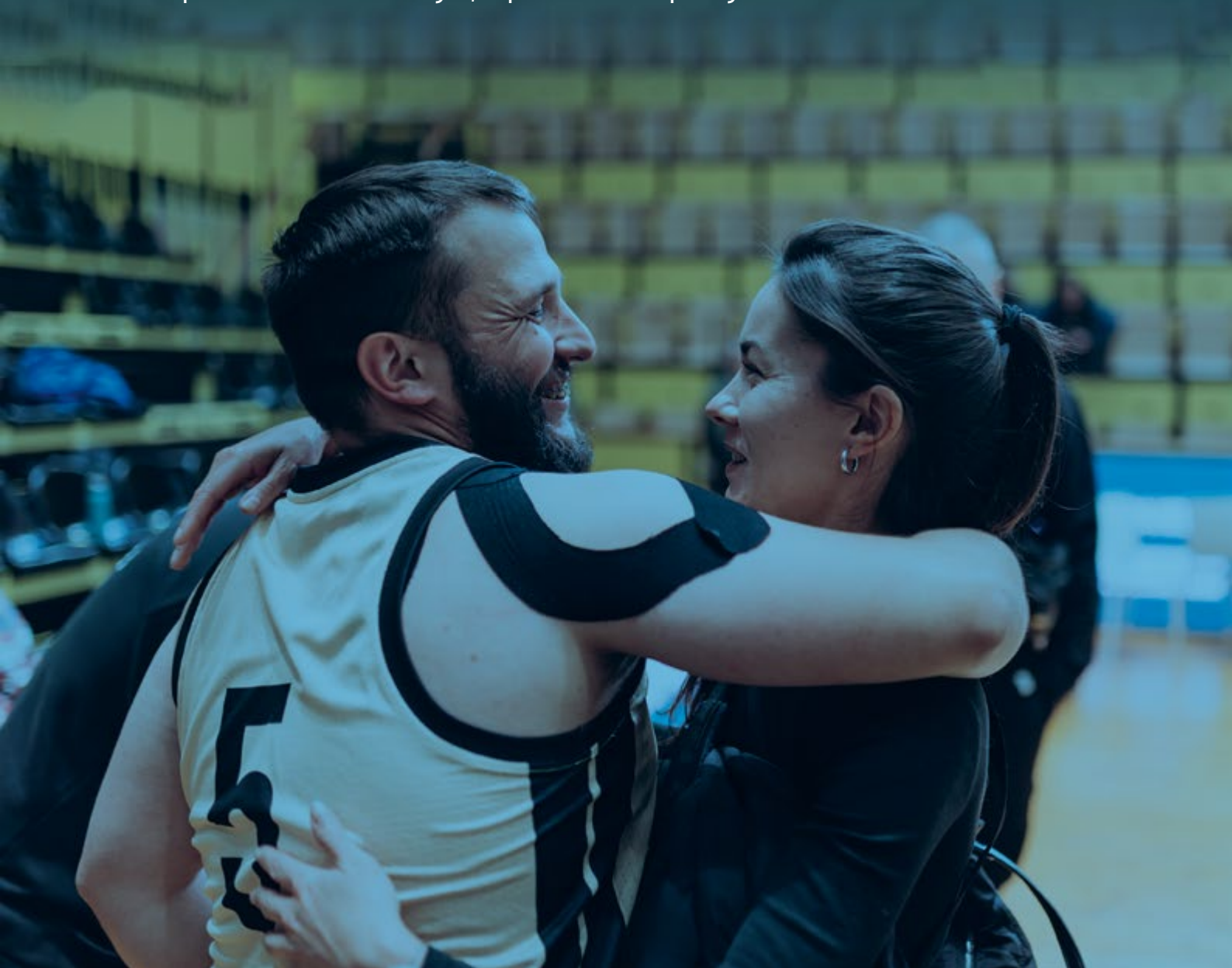




ЦЕНТР
ІНІЦІАТИВ ПЖ

БУТИ ПОРУЧ: ЯК АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВПЛИВАЄ НА РІДНИХ ТА БЛИЗЬКИХ ВЕТЕРАНІВ І ВЕТЕРАНОК

Авторки: Ганна Самчук, Ярослава Братусь



БУТИ ПОРУЧ: ЯК АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВПЛИВАЄ НА РІДНИХ ТА БЛИЗЬКИХ ВЕТЕРАНІВ І ВЕТЕРАНОК



Центр ініціатив ПЖ

Київ, 2025



ЦЕНТР
ІНІЦІАТИВ ПЖ

Дослідження підготовлене командою аналітичного відділу
Центру ініціатив «Повернись живим».

*Інформація є коректною та актуальною станом на травень–вересень 2025 року.
Центр ініціатив ПЖ не несе відповідальності за наслідки використання
цієї інформації з іншою метою або в іншому контексті.*

*Поширення повного тексту або ж його уривків без дозволу
Центру ініціатив ПЖ заборонене.*

Авторки: Ганна Самчук, Ярослава Братусь
Рецензент: Тарас Ковалик
Літературна редакторка: Ярослава Гончарова
Дизайн та верстка: Дарія Мацола
Фото на обкладинці: Сергій Галушка
Авторські права: Центр ініціатив ПЖ (ГО «Повернись живим!»)

Аналітичний відділ **Центр ініціатив ПЖ** створено у травні 2018 року.
Центр ініціатив ПЖ — це громадська організація, яка сприяє посиленню
обороздатності України. Ми проводимо дослідження у сфері безпеки
та оборони, формуємо ефективні рішення та адвокуємо їх на етапах
впровадження в публічні політики.

Центр ініціатив ПЖ (ГО «Повернись живим!»)
Україна, 01030, м. Київ, вул. Богдана Хмельницького, 32, офіс 41
Телефон: +38 (068) 500 88 00
Сайт: cbacenter.ngo
E-mail: mediacbacenter.ngo

Зміст

Вступ	4
Методологія емпіричного дослідження	5
Огляд джерел з теми дослідження	9
Ключові висновки дослідження	14
Результати дослідження	19
Вплив адаптивного спорту на відновлення ветеранів/ок: погляд близьких та рідних	26
Динаміка у стосунках під впливом адаптивного спорту	33
Чого не вистачає у сфері адаптивного спорту: думка близьких та рідних ветеранів/ок	40

Вступ

У контексті російсько-української війни питання відновлення ветеранів набуло особливої актуальності. Одним із дієвих інструментів повернення військових до активного життя є адаптивний спорт, який уже довів свою ефективність у фізичному, психологічному та соціальному відновленні ветеранів/ок. В попередньому дослідженні Центру Ініціатив ПЖ «Радість руху» Ярослава Братусь розглядала питання того, як адаптивний спорт впливає на відновлення ветеранів та ветеранок¹. В цьому дослідженні ми робимо спробу подивитися на процес відновлення та роль адаптивного спорту очима близьких і рідних ветеранів та ветеранок.

Поранення, травма або захворювання ветерана/ки суттєво впливає не тільки на його/її фізичний та психоемоційний стан, а ще й на найближче оточення. Водночас роль близьких та рідних у процесі відновлення часто буває непоміченою. У багатьох підходах до відновлення ветеранів рідні та близькі розглядаються переважно як підтримка самого ветерана/ки, а не як окремі суб'єкти з власними потребами, переживаннями та викликами. Їхня участь у процесі часто зводиться до ролі «допоміжних осіб», чия емоційна, фізична чи організаційна підтримка має сприяти успіху ветерана/ки, тоді як власний досвід залишається поза увагою. Такий підхід не враховує, що рідні також переживають значні зміни, пов'язані з пораненням або хворобою близької людини, і потребують визнання як активні учасники з індивідуальною траєкторією адаптації та відновлення. Натомість це дослідження має на меті приділити увагу досвіду рідних та близьких у процесу відновлення ветеранів/ок після травм/поранень чи захворювань.

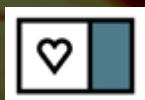
Дослідження того, як залученість ветеранів/ок до адаптивного спорту впливає на їхніх рідних і близьких, є важливим наступним кроком у вивченні цього явища. Якщо раніше увага була зосереджена на значенні адаптивного спорту у фізичному та психологічному відновленні самих ветеранів/ок, то зараз важливо зрозуміти, як ці зміни позначаються на їхньому найближчому оточенні. Адже саме воно часто відіграє ключову роль у процесі відновлення ветеранів та ветеранок.

Попередні дослідження показали, що близькі та рідні ветеранів/ок часто є ключовими учасниками процесу відновлення, переживаючи власні виклики, пов'язані зі стресом, психологічним навантаженням і необхідністю підтримувати близьку людину. Залученість ветерана/ки до адаптивного спорту може змінювати динаміку сімейних стосунків, впливати на рівень емоційного комфорту родини, а також формувати нові моделі комунікації та підтримки.

Результати такого дослідження допоможуть глибше зрозуміти, чи адаптивний спорт сприяє зміцненню соціальних зв'язків у сім'ї, зменшенню напруженості та покращенню загального добробуту рідних ветерана/ки. Це також відкриває можливості для розробки програм підтримки, які будуть враховувати потреби не тільки самих військових, а й їхнього оточення.

¹ Дослідження «Радість руху. Як адаптивний спорт допомагає ветеранам та ветеранкам відновитися», Центр Ініціатив ПЖ, 2024 <https://cbacenter.ngo/page/radist-ruxu-iak-adaptivnii-sport-dopomagaje-veteranam-ta-veterankam-vidnovitisia>

Методологія емпіричного дослідження



Проведене дослідження має на меті окреслити основні тенденції та намітити перспективні напрями подальших вивчень впливу адаптивного спорту на близьких і рідних ветеранів/ок. Цим дослідженням ми відкриваємо широкий простір для подальшої роботи — не лише щодо того, як родина сприяє відновленню ветеранів і ветеранок через адаптивний спорт, а й щодо того, як сам спорт впливає на родинні стосунки, які зміни відбуваються всередині сім'ї, які фактори ризику можуть виникати тощо. Це пілотне, описове дослідження. Ми не мали на меті зафіксувати конкретні тенденції в цій сфері або знайти залежності. У цьому проекті ми намагаємося знайти відповіді на такі запитання:

- Чи сприяє залученість ветеранів і ветеранок до адаптивного спорту зміцненню родинних стосунків?
- Перед якими труднощами поставали рідні та близькі на шляху залучення ветеранів/ок до адаптивного спорту?
- Як рідні та близькі сприймають вплив адаптивного спорту на відновлення ветеранів/ок?

Для отримання більш показових результатів було обрано декілька груп респондентів, які відрізнялися між собою за ступенем споріднення із ветераном/ою та за ступенем залучення ветерана/ки до адаптивного спорту.

Респонденти дослідження:

- дружини та партнерки тих ветеранів, які зазнали травм, поранень та/або захворювань внаслідок бойових дій і почали займатися адаптивним спортом;
- дружини та партнерки тих ветеранів, які зазнали травм, поранень та/або захворювань внаслідок бойових дій, почали займатися адаптивним спортом і стали членами збірних України в змагання для ветеранів (Air Force 2024, Invictus games);
- близькі друзі ветеранів та ветеранок, які підтримували їх протягом процесу відновлення після травми, поранення та/або захворювання й спостерігали вплив адаптивного спорту на цей процес.

Ключове дослідницьке завдання — визначити, як залученість ветеранів до адаптивного спорту впливає на їхніх рідних та близьких.

Основні цілі:

1. Дізнатися, як змінилися стосунки між рідними/близькими та ветераном/ою після залучення в процес відновлення через адаптивний спорт.
2. Визначити, яку роль, на думку рідних та близьких, відіграє спорт у відновленні ветерана/ки.
3. Відокремити, які позитивні та негативні фактори впливу адаптивного спорту на життя ветеранів/ок помічають рідні та близькі.

4. Оцінити участь рідних та близьких у заняттях ветеранів/ок адаптивним спортом.
5. Визначити зони покращення: що ще можна зробити, щоб залучати якомога більше ветеранів/ок до адаптивного спорту.

Методи збору інформації

Для підготовки звіту було здійснено **аналіз літератури**, який допоміг насамперед скласти уявлення про те, яку участь беруть родина, партнери та близькі в процесі відновлення ветеранів/ок після отриманих травм, поранень та захворювань. Це дало змогу сформулювати більш комплексне розуміння ролі родини та виявити теми для подальшого створення гайду інтерв'ю.

Збір первинних даних відбувався за допомогою методу **напівструктурованого інтерв'ю**. Тобто для спілкування з респондентами було створено гайд з тематичними блоками, які стосувалися теми відновлення ветеранів/ок через спорт та ролі родини в цьому процесі. Також респонденти мали змогу поділитися своїми думками щодо інших питань, які не були вміщені в гайді.

Обмеження дослідження

Варто зазначити, що дослідження має радше розвідувальний характер. Усі зафіксовані у звіті висновки є переважно описовими та висвітлюють значення родини та близьких у процесі відновлення ветеранів/ок, а також їхнє ставлення до адаптивного спорту. Ми не можемо розповсюдити ці висновки на всі схожі родини, адже для цього потрібно провести кількісне дослідження з репрезентативною вибіркою.

На цьому етапі дослідження нам не вдалося залучити до участі матерів і батьків ветеранів/ок, тому їхній досвід і погляд залишилися не представленими у звіті. Водночас саме ця категорія родичів є важливою частиною загального родинного контексту, а її залучення в майбутньому дасть змогу глибше простежити вплив адаптивного спорту на родину загалом.

Нам не вдалося залучити до дослідження респондентів, які мали б досвід негативного впливу адаптивного спорту, хоча ми достеменно знаємо, що такі випадки існують. Частково ця тема була порушена в розповідях респондентів, які переказували думки й спостереження своїх знайомих. Оцінка як позитивного, так і негативного досвіду є надзвичайно важливою, адже вона допомагає сформулювати цілісне уявлення про явище, виявити потенційні ризики та проблеми, а також напрацювати обґрунтовані рекомендації щодо їх подолання. Зокрема, спротив або насторожене ставлення з боку родини може стати одним із чинників, що перешкоджає залученню ветеранів і ветеранок до адаптивного спорту.

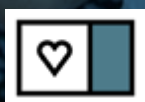
У межах цього дослідження ми зосередилися винятково на досвіді родин тих ветеранів/ок, які вже залучені до адаптивного спорту. Водночас ми не охопили досвід тих, хто з різних причин не інтегрує спорт у своє життя, а також тих, хто раніше займався, але згодом припинив участь у спортивній діяльності. Цей напрям також заслуговує на подальшу увагу, оскільки дає змогу глибше зрозуміти бар'єри, виклики та мотиваційні чинники, пов'язані з адаптивним спортом.

В дослідженні не представлена категорія чоловіків або партнерів ветеранок, які займаються адаптивним спортом після травми, поранення чи захворювання. Хоча для забезпечення гендерно нейтрального підходу досвід чоловіків також варто було б висвітлити.

Етичні аспекти дослідження

Всю інформацію, яка була отримана протягом дослідження, респонденти надавали добровільно. Всі учасники дослідження були попереджені про запис розмови. Перед інтерв'ю всіх респондентів було поінформовано про можливість відмовитися від будь-якого питання за їхнім бажанням, якщо воно спричиняло дискомфорт. В тексті дослідження немає даних учасників, цитати опубліковані в такий спосіб, щоб не можна було ідентифікувати респондента за жодними ознаками.

Огляд джерел з теми дослідження



В Україні майже не проводилося досліджень, присвячених впливу родини на процес відновлення ветеранів/ок через адаптивний спорт. У світовому контексті кількість подібних досліджень також обмежена, і ця тема залишається мало опрацьованою. Натомість участь родини у відновленні ветеранів/ок загалом, без фокусування саме на спорті, є доволі поширеним напрямом досліджень. Це питання стало об'єктом уваги фахівців різних сфер та представлене в наукових працях із психології, соціальної роботи, медицини, реабілітології, соціології тощо.

Це свідчить про актуальність обраного напрямку й потребу в подальшому дослідженні ролі родини в контексті адаптивного спорту як одного з інструментів відновлення. Така перспектива дає змогу краще зрозуміти, як родинне оточення може підтримувати або, навпаки, стримувати процес відновлення і які умови потрібні для того, щоб спорт ставав ресурсом не лише для самого ветерана/ки, а й для його близьких.

Дослідження «*Mental Health Therapy for Veterans with PTSD as a Family Affair: A Qualitative Inquiry into How Family Support and Social Norms Influence Veteran Engagement in Care*»² має на меті проаналізувати, як підтримка з боку родини та панівні соціальні норми впливають на залучення ветеранів/ок із ПТСР до терапії. Автори провели інтерв'ю як з ветеранами, які долучилися до проходження терапії, так і з членами їхніх родин. Ключовий висновок полягає в тому, що родина відіграє критичну роль у рішенні ветерана звернутися по психологічну допомогу або уникати її. У багатьох випадках саме партнери, дружини чи інші близькі люди є каталізаторами звернення до фахівця, водночас надаючи емоційну підтримку в процесі. Водночас якщо родина не розуміє симптомів ПТСР або поділяє уявлення про звернення по допомогу як прояв «слабкості», це може демотивувати ветерана/ку та змусити відмовитися від лікування. У тих ветеранів, які мали довірливі стосунки з родиною, підтримку та розуміння від близьких, залучення до терапії відбувалося легше. У таких випадках родина допомагала подолати внутрішні бар'єри, надавала сенс процесу лікування та ставала партнером у довготривалому відновленні.

Це дослідження є показовим у контексті нашої теми, оскільки акцентує увагу на тому, що **родина — це не лише фон процесу відновлення, а повноцінний його учасник**. Воно також проливає світло на важливу динаміку, яка може проявлятися і в контексті адаптивного спорту: підтримка родини здатна як сприяти, так і стримувати участь ветерана/ки у відновлювальних практиках. Вивчення цих взаємодій є важливим напрямом для подальших досліджень і розроблення програм підтримки.

У статті «*Family-Centered Care for Military and Veteran Families Affected by Combat Injury*»³ розглянуто концепцію сімейно орієнтованої допомоги (family-centered care) у контексті підтримки військових та ветеранських родин, які зазнали бойових

² Shepherd-Banigan, M., Shapiro, A., Sheahan, K. L., Ackland, P. E., Meis, L. A., Thompson-Hollands, J., Edelman, D., Calhoun, P. S., Weidenbacher, H., & Van Houtven, C. H. (2023). Mental health therapy for veterans with PTSD as a family affair: A qualitative inquiry into how family support and social norms influence veteran engagement in care. *Psychological Services, 20*(4), 839–848. <https://doi.org/10.1037/ser0000742>

³ Cozza, S. J., Holmes, A. K., & Van Ost, S. L. (2013). *Family-Centered Care for Military and Veteran Families Affected by Combat Injury*. *Clinical Child and Family Psychology Review, 16*(3), 311–321. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0141-3>

поранень. Автори наголошують, що бойова травма змінює не лише фізичний і психологічний стан самого ветерана/ки, а й глибоко трансформує динаміку всередині всієї родини, зокрема ролі, відповідальність, емоційний клімат і функціонування.

Центральна теза дослідження полягає в тому, що ефективне відновлення військово-вслужбовця після поранення неможливе без активного залучення родини, особливо на ранніх етапах медичної, психологічної та соціальної допомоги. Автори аналізують досвід центрів реабілітації Міністерства оборони США та Ветеранської служби (VA), де на практиці впроваджують мультидисциплінарну модель, яка враховує потреби не лише пораненого, а і його родичів. У статті підкреслюється, що **поранення — це досвід не однієї людини, а спільна криза для всієї родини, яка вимагає адаптації та перебудови життєвих стратегій**. Особливо чутливо це проявляється в партнерських стосунках та у стосунках з дітьми. Залучення родини до лікування та реабілітації підвищує ефективність відновлення, сприяє довгостроковій стабілізації психологічного стану та зменшує ризики вторинної травматизації членів родини. Дослідники також вказують на потребу системних змін: адаптації медичних структур до роботи із сім'ями, спеціалізованого навчання персоналу та визнання емоційних потреб родичів як частини загальної системи лікування. Вони пропонують чітку модель «сімейноцентричного підходу», яка охоплює взаємну підтримку, спільне прийняття рішень, повагу до досвіду родини та відкриту комунікацію з усіма сторонами процесу.

Це джерело є ключовим для розуміння того, як **родинна підтримка перетворюється з неформального ресурсу на структурований компонент реабілітації**, що безпосередньо впливає на ефективність адаптації ветерана/ки до нових життєвих умов після поранення.

У статті «*Perspectives of Family and Veterans on Family Programs to Support Reintegration of Returning Veterans With Posttraumatic Stress Disorder*»⁴ дослідники аналізують думки як ветеранів/ок із ПТСР, так і членів їхніх родин щодо програм підтримки, спрямованих на полегшення процесу повернення до цивільного життя. Автори провели якісний аналіз інтерв'ю з ветеранами та членами їхніх сімей, аби зрозуміти, як сприймається участь родини в програмах допомоги, наявних у системі охорони здоров'я, зокрема в рамках VA (Veterans Affairs). Дослідження показало, що і ветерани, і їхні близькі вважають процес адаптації до життя з ПТСР спільним викликом. Родина тут не лише фон, а повноцінна сторона процесу відновлення. Одним із серйозних бар'єрів на шляху до залучення в програми виявилася стигматизація звернень по психологічну допомогу. Частина програм видається поверховою та не враховує реального життя родин, тому деякі з них уникають участі або не довіряють таким ініціативам. Учасники дослідження наголошували, що програми підтримки мають бути гнучкими та персоналізованими. Вони повинні враховувати унікальний досвід кожної родини, адаптуватися до різних форматів (наприклад, онлайн-заняття чи вечірні зустрічі), бути доступними й практичними.

⁴ Fischer, E. P., Sherman, M. D., McSweeney, J. C., Pyne, J. M., Owen, R. R., & Dixon, L. B. (2015). Perspectives of family and veterans on family programs to support reintegration of returning veterans with posttraumatic stress disorder. *Psychological Services*, 12(3), 187–198. <https://doi.org/10.1037/ser0000033>

Окремо дослідження висвітило **тему емоційної втоми та вигорання партнерів ветеранів/ок**. Часто ці люди відчувають фрустрацію, провину, втому від постійного навантаження, але водночас залишаються поза увагою системи. Це підкреслює важливість розробки програм, орієнтованих не лише на допомогу ветеранові/ці через родину, а й на підтримку самої родини як самостійної цільової групи.

Ця стаття є важливим джерелом у контексті нашого дослідження, оскільки дає можливість побачити реальні оцінки наявних програм очима тих, хто мав би користуватися ними. Вона наголошує, що без системного залучення родин та врахування їхніх реальних потреб, будь-яка ініціатива ризикує не спрацювати — незалежно від ресурсів або добрих намірів.

У статті «*Veteran perspectives on family-serving recreation and leisure programs*»⁵ досліджено вплив сімейно орієнтованих рекреаційних програм на процес реінтеграції ветеранів/ок у цивільне життя, з особливою увагою до ролі родини. Автор(и) провели 18 інтерв'ю з ветеранами, які брали участь у програмах організації *America's Warrior Partnership*. Вони прагнули з'ясувати, як такі ініціативи впливають на стосунки в родині, комунікацію та спільну адаптацію після служби. Ветерани зауважили, що участь у програмах допомагала їхнім родинам відновити зв'язки, знизити напруженість, покращити спілкування та емоційну взаємодію. Програми створювали простір, у якому партнери могли відпочити від ролі «постійного доглядальника» та провести якісний час разом. Деякі учасники наголошували на важливості участі дітей: через спільну активність і психологічну підтримку вони краще розуміли емоційний стан батьків і легше адаптувалися до змін у родині. Близькі ветеранів/ок також отримували користь від спілкування з іншими учасниками програм: це сприяло нормалізації власного досвіду, зменшувало відчуття ізольованості й давало змогу переймати ефективні практики. Окремі програми допомагали переосмислити сімейні ролі, зокрема після поранень ветерана/ки, та сприяли формуванню нових моделей взаємодії.

Отже, дослідження підкреслює, що **залучення родини до відновлення ветерана/ки значно підвищує ефективність програм і сприяє більш стійкій реінтеграції**. Автор(и) рекомендують адаптувати програми до потреб різних родин і залучати до подальших досліджень не лише ветеранів/ок, а й їхніх близьких.

Огляд літератури показує, що і самі ветерани/ки, і їхні близькі визначають участь родини у відновленні критично важливою. Водночас навіть у системах із тривалою історією ветеранських програм, як-от у США, залишається багато структурних, емоційних і комунікаційних бар'єрів, які ускладнюють реалізацію цієї участі. Родини часто залишаються недостатньо поінформованими про наявні програми, не мають можливості адаптувати їх до власних умов життя або стикаються з недовірою через стигматизацію психічного здоров'я.

⁵ Hicks, N. R., Sharaievska, I., Tsykalova, L., Townsend, J., & Miller, B. L. (2025). Veteran perspectives on family-serving recreation and leisure programs. *Journal of Veterans Studies*, 11(1), 80–94. <https://doi.org/10.21061/jvs.v11i1.675>

Особливо важливим є висновок про необхідність підтримки родини не лише як «допоміжної ланки», а як самостійного учасника процесу. Партнери/ки, діти, батьки ветеранів/ок часто перебувають у стані емоційного виснаження, стикаються з браком взаєморозуміння та відчуттям ізоляції. Тому сімейна підтримка має бути двосторонньою: з одного боку допомога родині у підтримці ветерана/ки, а з іншого — системна допомога самій родині у збереженні власного психоемоційного добробуту.

Ці висновки є важливими і для розуміння того, як залучення до адаптивного спорту може впливати не лише на ветеранів/ок, а й на їхнє оточення. Врахування потреб родини, створення доступних форматів, нормалізація участі сім'ї в програмах — усе це здатне посилити ефективність реабілітаційних заходів, зміцнити соціальні зв'язки після повернення до цивільного життя та покращити стосунки в родині.

Ключові висновки дослідження



Складнощі та виклики ветеранів/ок, їхніх близьких після отриманого поранення, травми чи захворювання

1. Спільність процесу відновлення, залученість рідних та близьких

Відновлення ветеранів/ок після поранення, травми чи захворювання є спільним процесом, у якому рідні та близькі відіграють ключову роль. Вони не лише надають емоційну та практичну підтримку, а й часто беруть на себе адміністративні, побутові та логістичні обов'язки, перебуваючи в режимі постійного включення.

2. Стан дезорієнтації на перших етапах після поранення

Одразу після поранення ветерана чи ветеранки родини часто опиняються в стані глибокої дезорієнтації. Цей період супроводжується шоком, браком інформації та нерозумінням, що робити далі. Близькі не знають, як поводитися, як підтримати, які кроки мають бути наступними, і це викликає відчуття розгубленості та тривоги. Найчастіше ніхто не готовий до такого досвіду, тож адаптація починається фактично з нуля в стані емоційної та інформаційної невизначеності.

3. Складність вираження власних емоцій, фокус на потребах ветеранів/ок

Рідним і близьким ветеранів та ветеранок часто буває складно виражати власні емоції, особливо в період одразу після поранення. Вони свідомо блокують свій емоційний стан, зосереджуючись винятково на потребах пораненого. Згодом, на етапі відновлення, увага й далі фокусується на ветерані/ці, тоді як власні потреби залишаються на периферії. Таке тривале емоційне блокування поступово веде до втрати контакту з власними переживаннями й може призводити до внутрішнього виснаження. У довготривалій перспективі такий стан здатний спричинити вигорання, яке часто залишається непоміченим або неусвідомленим.

4. Поглиблення стосунків у парі

Спільне проживання досвіду поранення часто поглиблювало стосунки в парі. Підтримка, довіра та турбота, проявлені в найважчі моменти, ставали підґрунтям для ще більшої близькості між партнерами.

Яким бачать вплив спорту рідні та близькі ветеранів та ветеранок

1. Покращення емоційного стану

Близькі та рідні ветеранів і ветеранок найчастіше зауважують значне зменшення рівня напруженості та тривожності після початку занять спортом. Фізична активність сприяє стабілізації психологічного стану, повертає відчуття життя «тут і тепер», дає енергію і позитивні емоції. Рідні бачать, як ветерани та ветеранки стають

більш відкритими до спілкування та менш відчуженими, що створює основу для поглиблення або відновлення довіри в стосунках.

2. Позитивний вплив на фізичний стан

Заняття адаптивним спортом сприяють фізичному відновленню після травм, поранень чи захворювань. Респонденти вказують на покращення мобільності, витривалості та загального самопочуття ветеранів/ок. Також спорт повертає відчуття контролю над власним тілом і поступово формує нову тілесність, де з'являється прийняття змін, впевненість і гордість за досягнення.

3. Підтримка соціалізації та зменшення ізоляції

Адаптивний спорт стає для ветеранів/ок «містком» під час повернення до цивільного життя. Близькі помічають, що спорт допомагає налагоджувати нові соціальні зв'язки, спілкуватися з побратимами, друзями, знаходити нових на спортивних секціях. Це зменшує ізоляцію, формує нові звички та структурує повсякденне життя. Крім того, спорт стимулює появу цілей, до яких хочеться рухатись, що дуже важливо після тривалого періоду втрати функцій або соціального відчуження.

Як заняття адаптивним спортом ветерана чи ветеранки впливають на стосунки в родині та з друзями

1. Покращення якості спілкування

Респонденти відзначають, що спорт додає нові теми для діалогу, спільні емоції та підсилює довіру. Спорт створює середовище, в якому ветерани/ки стають емоційно доступнішими, а партнери почуваються ближчими.

2. Зміцнення партнерства

Підтримка занять спортом часто об'єднує родину або друзів. Спільні переживання, хвилювання за участь у змаганнях, радість перемог, участь у тренуваннях формують нові ритуали, які зближують. Родина більше часу проводить разом у новому контексті, де є взаємна гордість, підтримка й розуміння.

3. Розширення або зміна кола спілкування

Залучення ветеран/ок до спортивної спільноти часто сприяє розширенню кола спілкування й для родини. Респонденти говорять про знайомства з іншими родинами ветеранів/ок, з якими простіше знайти спільну мову завдяки подібному досвіду. Це створює відчуття «свого середовища», знижує ізоляцію та зміцнює соціальні зв'язки не лише для ветерана/ок, а й для членів його або її сім'ї.

4. Позитивний вплив на дітей

У тих родин, де є діти, адаптивний спорт впливає і на стосунки з ними. По-перше, з'являються нові форми дозвілля: діти іноді долучаються до спільних тренувань

або беруть участь у спортивних заходах. По-друге, діти починають пишатися своїм батьком або матір'ю, що підвищує емоційний зв'язок у родині. Також через приклад батьків у дітей формується позитивне ставлення до фізичної активності, витривалості та сили духу. Це сприяє вихованню життєстійкості, цінності, яка набуває особливого значення в умовах війни.

5. Вплив на інтимні стосунки

Адаптивний спорт впливає на інтимні стосунки. Позитивним змінам у цій сфері життя сприяє покращення фізичної форми, зменшення болю, зростання впевненості в собі та відчуття привабливості партнера завдяки заняттям спортом. Респонденти також наголошують на важливості відкритого обговорення сексуальності після поранення як у парі, так і на рівні суспільного дискурсу.

6. Вплив на кількість часу, проведеного разом

Залучення ветерана чи ветеранки до адаптивного спорту по-різному впливає на спільне проведення часу з рідними. У деяких випадках це створює нові можливості для спільної активності, наприклад, тренувань або участі у змаганнях. В інших родинах кількість часу разом може зменшуватися через зайнятість, однак респонденти не сприймають це негативно. Водночас вони зазначають, що в інших сім'ях подібні зміни іноді стають причиною конфліктів або непорозумінь.

7. Заняття спортом як привід для гордості за партнера

Заняття адаптивним спортом стає приводом для гордості як з боку партнерів, так і дітей. Родина та друзі сприймають досягнення ветеранів/ок у спорті як важливий елемент подолання труднощів, що зміцнює емоційний зв'язок і підсилює позитивне ставлення до близької людини.

Складнощі та виклики

1. Брак інфраструктури та можливостей для занять спортом

Однією з найгостріших проблем респонденти називають відсутність інклюзивної інфраструктури. Для багатьох ветеранів/ок із травмами або зниженими фізичними можливостями звичайний вихід з дому стає викликом. Навіть у великих містах є високі бордюри, сходи без пандусів, непридатні для крісел колісних входи тощо. Це все створює суттєві труднощі в доступі до спортивних занять для ветеранів/ок зі складними травмами, пораненнями чи захворюваннями, навіть за наявності місцевих секцій та місць занять спортом. Також сюди можна зарахувати брак спеціалізованих залів, відсутність транспорту, тренерів тощо. Особливо це актуально в громадах.

2. Недостатня кількість заходів або їхня неузгодженість

Близькі ветеранів/ок зазначають, що або самі постають перед труднощами в пошуку актуальної інформації про тренування, змагання чи реабілітаційні події, або

чули про такі складнощі від інших. Відсутність єдиної системи координації розкладу змагань змушує ветеранів та ветеранок вибирати між різними подіями, що своєю чергою зменшує їхні можливості відвідати всі змагання. Також близькі та рідні звертають увагу на недостатню кількість заходів саме сімейного типу, куди може залучатися родина для того, щоб спільно переживати ці емоції.

3. Відсутність відчуття суб'єктності у рідних

Рідні та близькі ветеранів/ок часто не сприймаються як повноцінні учасники процесу відновлення. Їхня роль зводиться до «допоміжної»: підтримати, організувати, забезпечити, але без визнання їхніх власних потреб і досвіду. Це породжує відчуття невидимості, емоційної ізоляції та виснаження. Особливо з такою проблемою стикаються партнерки, які беруть на себе емоційний, організаційний і побутовий тягар, але самі залишаються без підтримки. Без визнання їхньої суб'єктності та активної участі родин у спортивних програмах потенціал адаптивного спорту як інструмента відновлення залишається неповним. Це є одним із ключових висновків цього дослідження. Адже навіть протягом розмов із членами родин йшлося здебільшого про відчуття їхніх партнерів, партнерок, друзів, а не їхні власні.

Я ВІРЮ В
ТЕБЕ
ТИ-МОЛОДЕЦЬ!

Результати
дослідження



Період після поранення: складнощі, виклики рідних та близьких ветеранів/ок

Шлях поранених, травмованих чи захворілих ветеранів/ок до відновлення через спорт має різну тривалість і сповнений безліччю перешкод. Водночас більшість ветеранів/ок має на цьому шляху підтримку близьких та рідних, які проходять його разом. Отримані поранення, травми чи захворювання — це виклик не лише для ветеранів/ок, але й для їхніх коханих, рідних, друзів та побратимів/посестер, адже саме близькі люди супроводжують їх на шляху відновлення, долають разом перешкоди та є важливою підтримкою. Тому всі етапи відновлення ветеранів/ок варто розглядати з погляду тих, хто їх супроводжував.

Часто трапляється так, що на складному етапі відновлення стосунки близьких людей зазнають змін. Причиною цього може стати сильне емоційне навантаження, власні страхи близьких людей, конфлікти, емоційна напруженість, неготовність тощо. Або, навпаки, якщо говорити про позитивні зміни, їхньою причиною стає спільно пережитий травмувальний досвід — ситуація, коли один партнер певний час був залежний від іншого. Командна робота, уважність до потреб одне одного, бажання слухати і чути, емпатія — все це допомагає не тільки зберегти стосунки, а ще поглибити їх, перейти на новий рівень. Респонденти звертали увагу на те, що після поранення взаємини в парі стали суттєво міцнішими. І саме підтримка близької людини мотивувала до реабілітації та швидшого відновлення.

«Я б сказала, що стосунки змінились, але в кращий бік. Бо нас це дуже сильно згуртувало. Мабуть, для нього це був якийсь такий важливий момент, що я залишилась, я поруч, я допомагаю, я вірю в нього. Моя фраза його дуже тримає. Він завжди говорить, що перша фраза, яку я йому сказала, — це "ми ще з тобою станцюємо". Його дуже тримає. Досі тримає, він про це пам'ятає, і він завжди говорить на всіх, коли нас запитують, він каже: "Оце мене тримає і я їй пообіцяв, що ми станцюємо"», — партнерка ветерана з пораненням.

В межах дослідження нам не вдалося поспілкуватися з респондентами, стосунки яких погіршилися протягом відновлення після травми, поранення чи захворювання, але ми припускаємо, що такі випадки непоодинокі. Попри те сімейна динаміка та розвиток стосунків у парі саме під час відновлення після травми, поранення чи захворювання є важливою темою та потребує глибшого вивчення в майбутньому.

У межах дослідження вдалося ознайомитися зі складнощами, з якими стикалися близькі та друзі ветеранів/ок під час їхнього відновлення після травми, поранення чи захворювання. Респонденти поділилися різними поглядами та досвідом. Цінним для дослідження є те, що частина з них була безпосередньо залучена до процесу догляду за ветераном або ветеранкою, брала активну участь у реабілітації. Інші ж спостерігали за цим процесом радше зі сторони: як друзі, знайомі чи родичі, які не жили поруч, але все одно залишалися емоційно включеними. Така різноманітність перспектив дає змогу глибше зрозуміти потреби оточення ветерана/ки в різних ситуаціях.

Дезорієнтація

Загалом частина респондентів зізнавалася, що не могла збагнути ситуації, коли отримала інформацію про поранення рідної/близької людини. Ніхто не готовий був до цього досвіду. Варто додати, що частково такі речі могли проговорюватися раніше, щоб розуміти, яким має бути алгоритм дій у разі травми чи поранення, але здебільшого це було неочікувано, й рідні/близькі майже не володіли інформацією про це. Особливо якщо говорити про досвід тих, хто отримав поранення ще за часів АТО/ООС.

З моменту повномасштабного вторгнення Росії в Україну кількість ветеранів/ок з пораненнями, на жаль, суттєво збільшилася, адже зросла кількість людей, залучених до оборони держави. Наразі в медійному просторі значно більше інформації про життя ветеранів та ветеранок після травм, поранень чи захворювань. Тому для частини рідних/близьких відпала гостра потреба в інформації на початкових етапах поранення чи травмування, адже тепер вони можуть отримати її з відкритих джерел, на відміну від тих рідних та близьких, які мали цей досвід за часів АТО/ООС.

«...Взагалі не розуміла, що відбувається, що це буде, як це взагалі може бути. Ти собі це взагалі ніяк не уявляєш, цей досвід відсутній у тебе, і ти його собі в якихось катастрофічних сценаріях тільки можеш уявляти. А потім ти поступово... Я зайшла... [до палати], ти боїшся своєї реакції, ти боїшся його реакції, ти не розумієш, що між вами буде, як це все буде відбуватися в різних аспектах: і в побуті, і в сексі, і в стосунках, і взагалі в усвідомленні», — дружина ветерана з пораненням.

Бюрократичні складнощі

Частина рідних та близьких розповідала про складнощі з оформленням необхідних документів, довідок та проходженням інших бюрократичних процедур. Найчастіше в таких ситуаціях, коли один із членів подружжя отримує поранення або травму, саме інший бере на себе весь адміністративний тягар. Це пояснюється тим, що ветеран або ветеранка на той момент зайняті лікуванням, проходять реабілітацію і часто просто не мають ні фізичних сил, ні часу для вирішення таких питань. Окрім цього, вони можуть бути дезорієнтовані в інформаційному просторі, тому що це сприймається як різкий перехід від звичайної буденності до більш нестабільного середовища, у якому їм складно дати самим собі раду.

Водночас ніхто не звільняє партнера чи партнерку від повсякденних обов'язків: роботи, догляду за дітьми, ведення домашнього господарства. Усе це разом створює значне навантаження, яке може призводити до виснаження й потребує окремої уваги з боку держави та служб підтримки.

Короткий огляд перешкод, що трапляються на шляху ветеранів/ок, які мають травми, поранення чи захворювання, дає зрозуміти, що вони є невід'ємною частиною процесу відновлення. І під час нього ці люди також мають власні потреби, на які варто зважати, а також приділяти їм увагу та досліджувати. Покращення досвіду відновлення ветеранів/ок — як для тих, хто отримав травми, поранення чи захворювання,

так і для їхнього найближчого оточення — це важливий механізм для підвищення подальшого рівня добробуту та покращення процесу повернення в цивільне життя.

Брак можливості переживати власні емоції

Окремі респондентки розповідали про емоційно складний період, який настав одразу після того, як їхні партнери отримали поранення. У цей час багато зусиль йшло не так на вирішення побутових або бюрократичних питань, як на стримування власних емоцій. Респондентки ділились, тим, що намагалися бути стабільною опорою для свого чоловіка, показувати, що вони поруч, що все буде добре, не демонструвати страху чи розгубленості. У ситуації, коли ветеран перебував у тяжкому фізичному стані, страждав від фантомного болю, переживав сильний стрес, рідні нерідко відсували власні емоції на другий план, щоб не створювати додаткової напруженості. Але потім ці емоції не знаходять виходу, що може в довготривалій перспективі обернутися вигоранням та виснаженням.

«Ти постійно себе стримуєш, він лежить, тобто перший етап після поранення, в нього були фантомні болі просто, ці приступи були, ніякі ліки не допомагають. І це було таке дивитися, але ти постійно стримуєш свої емоції і зажимаєшся просто. Я розумію, я хочу йому дати таку можливість, що я рядом, все добре, щоб він себе як розполагав до мене, щоб він теж не закривався.

Але в той момент більше емоційно, я закривала, мабуть, свої емоції, тому що думаю: "Так, мені треба перетерпіти, це все пройде, потихеньку" — так от більше», — дружина ветерана з пораненням.

Складність адаптації в суспільстві

Друзі та близькі ветеранів і ветеранок, які брали участь у дослідженні, розповідали про те, як спостерігали складнощі їхніх близьких у процесі повернення до звичного життя. Йшлося не лише про фізичну реабілітацію, а й про соціальну адаптацію, намагання знову включитися в повсякденну взаємодію із суспільством. За їхніми словами, ветерани/ки часто стикалися з емоційною напруженістю в публічному просторі: гучні звуки, скупчення людей, шум транспорту або яскраве освітлення могли спричинити тривожність, роздратування чи навіть панічні реакції.

Ці труднощі ускладнювали участь у звичних для багатьох людей активностях: відвідування закладів, користування громадським транспортом, навіть прості прогулянки. Рідні та близькі зазначали, що в такі моменти ветерани/ки часто замикалися в собі, уникали контактів або поверталися до звичного кола спілкування лише поступово. Це свідчить про те, що адаптація після бойового досвіду — складний і багатетапний процес, який вимагає терпіння, підтримки й розуміння з боку найближчого оточення та суспільства загалом.

«І по-перше, після поранення було дуже важко бути на вулиці, там де мопеди носяться, машини гуркають і все таке. І ми просто вчилися ходити по цих вулицях», — подруга ветерана/ки.

Загалом процес соціалізації та інтеграції в суспільство після повернення складний і багатокомпонентний. Труднощі виникають не лише на етапі сприйняття цивільного середовища з усіма його тригерами (йдеться не лише про звукові, візуальні тригери, а й про взаємодію з іншими людьми), але й під час пошуку засобів та середовища, яке сприятиме відновленню ветеранів/ок. Для когось це робоче середовище, якщо фізичне та психічне здоров'я дає можливість працювати; для когось — освітнє; а для когось — спортивне. Процес пошуку, намагання зрозуміти власні потреби, складнощі регулювання емоційного стану, дезорієнтація в соціальному просторі — це лише коротка частина тих перешкод, з якими зіштовхуються не лише ветерани/ки, але і їхні рідні та близькі, тому що саме вони є основною підтримкою на цьому етапі повернення.

Питання повернення не є основною ціллю дослідження, тому тут наведена лише коротка перспектива всього, що може відбуватися з ветеранами/ками та їхніми близькими/рідними в цей період.

Початок занять спортом після травми, поранення чи захворювання: сумніви, складнощі, мотивація

Початок занять адаптивним спортом після поранення, травми або серйозного захворювання — це завжди непростий процес, у якому важливу роль відіграють і фізичні можливості, і психологічна готовність, і зовнішні обставини. Зі слів рідних та близьких, шлях до спорту в кожного ветерана чи ветеранки є різним: хтось долає внутрішні бар'єри, хтось шукає підтримку ззовні, а хтось потребує лише невеликого поштовху, щоб почати. Нижче ми наводимо основні типи шляхів, які описували наші респонденти.

Для когось усе почалося з рекомендації реабілітолога або іншого спеціаліста, який запропонував спробувати фізичну активність як частину відновлення. У таких випадках спорт сприймався як логічне продовження медичної реабілітації.

«Так, йому рекомендував лікар. Йому рекомендував лікар, саме лучний вид спорту», — дружина ветерана з пораненням.

«Займатись спортом він почав майже одразу, бо це обов'язкова програма реабілітації, бо чим швидше ти почнеш рухатись, готувати тіло, тим легше тобі буде протезуватись. І в принципі зараз спорт відіграє таку важливу доволі роль, бо насправді під час реабілітації це дуже довготривалий процес», — партнерка ветерана з пораненням.

Для когось це була власна ініціатива, заснована на попередньому досвіді занять спортом, розумінні його користі та бажанні швидше повернутися до звичних занять. Ми не можемо відстежити тенденції того, чи впливає попередній досвід занять спортом на залученість до адаптивного спорту після травми чи поранення, але це і не було метою дослідження.

«Це була його несуча конструкція, і як тільки йому лікар в госпіталі дозволив вставати, він відразу на милиці, ми на двір, і от він так трошки походить,

походить, сяде, походить, походить, сяде. Тобто він сам себе почав тренувати, і як тільки вже можна було на реабілітації, він був перший. Каже: «Я прихожу, чекаю моїх фізіотерапевтів, де ви, давайте займатися». Тобто в цьому плані йому чимось було легше, бо це точно те, що в нього вже було», — дружина ветерана з пораненням.

Для когось початком занять адаптивним спортом була залученість до спортивного ветеранського ком'юніті.

«Так, там почалося... Бачилися різні такі спортивні тусовки, був проєкт "Ігри Героїв", здається. Вони так називалися. І він долучився до цих "Ігор Героїв". І це було досить швидко після поранення. І почав займатися спортом», — дружина ветерана з пораненням.

Отже, незважаючи на розмаїття шляхів, однією з важливих умов залучення, за словами респондентів, є наявність підтримки з боку фахівців, спільноти або родини. Водночас вирішальним фактором для багатьох стає не лише зовнішній ресурс, а й внутрішня готовність зробити крок у бік активності навіть попри сумніви, біль чи страх. Саме поєднання підтримки й особистої мотивації створює умови, за яких адаптивний спорт стає не обов'язком, а ресурсом для відновлення.

Складнощі близьких та рідних ветеранів/ок на початку їхнього шляху відновлення через адаптивний спорт

Рідні та близькі зазначали, що для багатьох ветеранів/ок початок занять спортом був фізично складним. Після тривалого періоду лікування, реабілітації або малорухливого способу життя організм потребував часу на адаптацію. Навіть базові вправи могли викликати втому, біль або розчарування через обмеження в русі. Ці фізичні труднощі нерідко ставали перешкодою на старті: знижували мотивацію, породжували сумніви у власних силах.

Однак у більшості випадків, за словами респондентів, ці труднощі з часом вдавалося подолати. Регулярність занять, підтримка з боку тренерів і команди, поступове підвищення навантажень сприяли фізичному прогресу: покращувалася витривалість, зменшувалась напруженість у тілі, з'являлося відчуття контролю над рухами. Це не лише зміцнювало фізичний стан, а й позитивно впливало на загальне самопочуття та впевненість у собі.

«Були точно [складнощі], знаю сто відсотків. Складнощі були в тому, що треба було розходитися для того, щоби почати працювати так активно, як хотілося б. Ну, навіть зради там встати пройтись, ну, складнощі були, адже ще не відновилися повністю», — дружина ветерана з пораненням.

Ба більше, саме подолання цих фізичних викликів ставало джерелом поваги і натхнення для близьких. Спостерігаючи, як ветеран/ка крок за кроком відновлює контроль над тілом, не здається, попри біль і втому, рідні бачили в цьому прояв сили, витривалості й незламності. Для багатьох це зміцнювало стосунки: з'являлася гордість, емоційна близькість, відчуття спільної перемоги. Ветеран переставав бути

лише тим, кого підтримують — його зусилля і наполегливість викликали повагу й допомагали по-новому побачити його роль у родині.

Як уже зазначали раніше, доволі часто шлях відновлення через спорт для ветеранів/ок проходить не наодинці, а з підтримкою від близьких та рідних. Для когось вона виявляється в допомозі з логістичними складнощами, для когось — через словесні підбадьорювання, а хтось починає займатися спортом разом із близькими, і це стає частиною дозвілля. Водночас початок шляху відновлення через спорт для ветеранів/ок відбувається не завжди легко — часто можуть виникати складнощі та перешкоди. Тому варто поглянути на це крізь призму сприйняття їх з боку рідних та близьких, які є невід'ємною частиною цього процесу.

Загалом рідні та близькі під час дослідження не надто активно ділилися труднощами, багато хто говорив, що проблемних питань не було — тільки такі, що зумовлені здебільшого фізичними особливостями перебігу реабілітації.

Варто звернути увагу, що хоча наше дослідження було зосереджене на впливі занять адаптивним спортом на рідних і близьких ветеранів та ветеранок, під час розмов ми неодноразово помічали характерне зміщення фокуса: співрозмовники поверталися до історій самих ветеранів/ок, їхнього фізичного й психологічного стану, мотивації, емоційних зрушень, досвіду та прогресу. **Рідні зосереджувалися насамперед на тому, як спорт вплинув на людину, яку вони підтримують, тоді як власний досвід лишався десь поза цим і згадувався побіжно або зовсім не був озвучений.**

Водночас саме рідні часто є ключовими фігурами в процесі відновлення. Найближче оточення відіграє важливу роль у сприянні адаптації ветеранів/ок під час повернення до цивільного життя загалом та в родину зокрема. Часто саме друзини та/або близькі друзі беруть на себе організацію побуту, логістики, супроводу на змаганнях або тренуваннях. Проте функція рідних найчастіше сприймається як допоміжна, вони залишаються певним «тилом», що має забезпечувати стабільність, підтримку та спокій. У такій динаміці їхні власні потреби нерідко відсуваються на другий план і для соціального оточення, і для них самих. Вони звикають не привертати до себе уваги, не створювати «зайвого навантаження», а бути поруч і тримати рівновагу навіть тоді, коли самі потребують підтримки.

В ситуації, коли рідні постійно ставлять себе на друге місце, намагаються бути сильними, не скаржаться, не говорять про власну втому чи переживання, це з часом може призвести до емоційного виснаження, вигорання та конфліктів у родині.

Звісно, це спостереження залишається в межах припущення, адже ми не можемо з упевненістю стверджувати, наскільки така динаміка є типовою для всіх родин ветеранів і ветеранок з пораненнями, травмами чи захворюваннями, які залучені в адаптивний спорт. Наше дослідження не було кількісним, тож воно не дає підстав для узагальнень. Водночас повторюваність цих патернів у розповідях різних учасників інтерв'ю свідчить про те, що це не поодинокі випадки, а важливий напрям для подальшого вивчення і, можливо, для врахування в програмах підтримки родин.

A photograph of a man and a woman in a sports setting. The man is wearing a yellow long-sleeved shirt, a grey baseball cap, and has a tattoo on his left arm. He is looking towards the camera. The woman is standing behind him, embracing him with her arms around his shoulders. She is wearing a dark grey shirt and looking at the camera. The background is slightly blurred, showing other people and yellow structures. A semi-transparent dark blue overlay covers the bottom half of the image, where the text is located.

Вплив адаптивного спорту на відновлення ветеранів/ок: погляд близьких та рідних



Загалом рідні та близькі переважно позитивно оцінюють роль спорту у відновленні ветеранів та ветеранок. Більшість респондентів не має сумнівів щодо того, чи варто їхнім близьким — ветеранам або ветеранкам — займатися адаптивним спортом. Єдиний тип сумнівів, який іноді виникав, стосувався питань безпеки. Рідні та близькі зауважували, що турбувалися насамперед про те, щоб фізичне навантаження не нашкодило здоров'ю або не погіршило стан після травми чи поранення. Окремо висловлювалися побоювання щодо можливих ризиків повторної травматизації — як фізичної, так і психологічної. Адже деякі види адаптивного спорту, наприклад ампфутбол або контактні ігри, можуть бути досить навантажувальними і потенційно травматичними. Тим не менш, за словами респондентів, ці занепокоєння часто зникли після перших позитивних результатів або роз'яснень від фахівців.

Якщо говорити про позитивний вплив на психологічні аспекти, то частіше учасники/ці дослідження зауважують покращення емоційного стану, легшу соціалізацію та зниження рівня агресії. Окремо говорять і про поліпшення фізичного стану, адже адаптивний спорт та фізична активність безпосередньо пов'язані із цим.

Вплив адаптивного спорту на емоційний стан

Респонденти звертають увагу на те, що спорт насамперед позитивно впливає на емоційний стан ветеранів/ок. Це відбувається завдяки кільком важливим чинникам. По-перше, фізична активність, за їхніми словами, ніби «вмикає» мозок, який до того перебував у стані блокування через пережиті травматичні події. З'являється більше енергії, бажання щось робити, інтерес до навколишнього світу.

«І я бачу, як дуже круто спорт відобразився в їхньому житті, в їх свідомості, наскільки вони відкритіші стали. Тобто це дуже великий шлях, дуже потужний шлях, дуже крутий», — дружина ветерана з пораненням.

По-друге, спорт допомагає переключити увагу з важких думок, дає змогу зосередитися на теперішньому моменті, а також повертає відчуття тіла, яке часто втрачається під час тривалого стресу або депресії. Особливо після отриманої травми поранення чи захворювання.

«Точно добре впливає. Точно добре з кількох моментів, ну фізично це тренування, звісно, морально, тому що це таке хороше відволічення, в цей момент можна не бути з думками, що там я можу, що я не можу, як моє життя змінилося. Це не про те, що це не треба осмислювати, але коли воно перетворюється так вже в таку жувачку всередині, то добре, коли можна інші емоції отримати», — дружина ветерана з пораненням.

По-третє, під час занять спортом ветерани/ки отримують певні емоції, які потім переносяться в інші сфери життя. Тобто якщо вони мають успіхи під час тренування, то потім мають хороший настрій і після нього. Також одна з дружин зазначала, що помічала зміну настрою на більш позитивну вже навіть тоді, коли її чоловік-ветеран просто збирався на тренування. Це свідчить про те, що навіть сама перспектива займатися спортом може мати стабілізуючий вплив на психіку.

«Він змінюється, в нього настрій змінюється, коли він там збирається на якісь тренування. Це вже подумки. Коли він збирається, він вже там. Точно тішить-ся, радіє. Я не знаю, тому що це, мабуть, поспілкуватися з своїми», — дружина ветерана з пораненням.

Але позитивний вплив тренувань зумовлений не тільки наявністю успіхів під час нього. Також важливим чинником є можливість поспілкуватися в комфортному колі своїх. Людей, з якими ветеран/ка має спільний досвід переживання війни та досвід реабілітації після травми, поранення або захворювання. Перебування в безпечно-му середовищі дає змогу знизити рівень тривожності та більш відкрито проявляти свої емоції. **Спільність досвіду створює відчуття підтримки та розуміння, якого часто бракує в щоденному житті.**

«Він завжди після тренування в хорошому настрої. Мені здається, це так, як нам з дівчатами вийти на каву, це так само їм зустрітися, побути разом в цій компанії інколи навіть без дружин, це все одно класно. Мені здається, це тільки добре на нього впливає, бо час зі своїми, час поговорити про щось своє, про яке, ну, так, ми перебуваємо завжди з ним, там, на тренуваннях, всюди, він говорить про це, але побути там з хлопцями, з цим досвідом — це, мені здається, важливо інколи й самому. Тому настрій, мені здається, нормальний в нього і завжди. Після цього, мені здається, наповнений. Навіть якщо втомлений після тренування, але це така, мабуть, якась, не знаю, чи приємна втома, чи що. Ніколи настрій в нього не псується після цього», — дружина ветерана з пораненням.

Важливим фактором позитивного впливу спорту на емоційний стан є те, що він допомагає ставити конкретні цілі й поступово рухатися до них. По-перше, це відволікає від нав'язливих або негативних думок. По-друге, повертає відчуття контролю над власним життям. Спортивні досягнення, навіть незначні, стають тією точкою опори, яка повністю належить самій людині, розміщується в її зоні впливу й не залежить від зовнішніх обставин.

Рух до мети — це не просто фізична активність, а спосіб самоствердження, що дає змогу індивіду приймати рішення, впливати на обставини і бачити результат своїх зусиль. Це особливо важливо після травматичних подій, зокрема травм, поранень, захворювань та наступної тривалої реабілітації, коли людина могла частково або повністю втратити працездатність і змушена була залежати від інших. У такому стані втрачається відчуття автономії, і саме спорт може стати тим простором, де воно починає повертатися.

«Це якась нова мета, до чого він може рухатися. Я бачу, що він більш скоординовано починає діяти», — дружина ветерана з пораненням.

«Він після будь-яких спортивних занять, він завжди був такий змотивований, він так гордився собою, я гордилась ним, він там слухається, розказує їм, от я сьогодні скільки-то пробіг, от я сьогодні там то-то зробив, от я там, коли вони готувалися на змагання. Стрільба з лука була там, я там, скільки то стрільнув, я там зміг, я туди попав. Він настільки горів оцим всим, що ніколи я не

помічала, що якимось чином це негативно впливає. Завжди тільки позитив, позитив, позитив», — дружина ветерана з пораненням.

Окремо респонденти звертали увагу на те, що спорт допомагає ветеранам/кам не лише поліпшити настрій, а й випустити накопичену напруженість. Під час фізичної активності відбувається емоційне розрядження: злість, тривога, роздратування, які могли б накопичуватись усередині, знаходять безпечний вихід. Це важливо не лише для самопочуття ветерана/ки, а й для рідних: через нестабільний емоційний стан та настрій близької людини вони могли відчувати більшу напруженість.

«Знаєте, коли болить у вас, то воно хочеться ж гримнути на когось, просто тому, що болить, щоб вас ніхто не чіпав. А звичайна ампутація — це постійний біль. Це болить просто майже 24 на 7 і на протязі вже пів року. Він стає менше, але він не зникає повністю цей біль. І, звичайно, нервова система, мені здається, трошечки така в шоці. Він дуже добре тримається, він не ображає ніколи мене, у нас немає такого, що він супер якийсь агресивний чи щось таке. Але, тим не менше, десь більш запальний. Але зі спортом воно стає краще, набагато», — партнерка ветерана з пораненням.

Вплив адаптивного спорту на фізичний стан

Адаптивний спорт також відіграє важливу роль у фізичному відновленні ветеранів/ок. Регулярна фізична активність сприяє покращенню кровообігу, підвищенню витривалості, збільшенню мобільності. Особливо це актуально після тривалого періоду малорухливого способу життя, пов'язаного з тривалою реабілітацією після травми поранення чи захворювання. Це важливо не лише для повсякденного функціонування, а й для повернення відчуття контролю над власним тілом.

Окремо рідні та близькі ветеранів/ок зауважували, як спорт допомагає знову «відчути своє тіло». Після травм або захворювань зв'язок із тілом часто порушується. Втрачається чутливість, виникають нові обмеження, змінюється сприйняття себе, з'являються нові відчуття в тілі. Завдяки адаптивним тренуванням ветерани/ки вчаться по-новому слухати себе, приймати ці зміни і поступово відновлювати довіру до власного тіла. Крім того, з кожним тренуванням покращується витривалість, що допомагає справлятися із повсякденними справами й надає більше впевненості у власних силах.

«Я вважаю, що спорт відіграє дуже важливу роль в його житті. Тому що, по-перше, цей кровообіг впливає на відновлення взагалі всього організму. Тому що якби він не бігав, якби він не займався в тренажерному залі, то він би так класно зараз не... Ну, не те, що класно, він би не так добре ходив, як він ходить. Навіть лікарі говорили, що ти так швидко відновився, тому що він поставив ціль, я хочу пробігти таку-то дистанцію. Він чіткі цілі ставив, чіткі дати ставив, і він це робив», — дружина ветерана з пораненням.

Цей процес відновлення, який близькі спостерігають з боку, має для них велике значення. Коли ветеран або ветеранка поступово повертає собі фізичну силу, рухливість, витривалість, це не лише знижує рівень тривоги в родині, а й змінює

сприйняття самої людини. Близькі бачать у ньому приклад витримки, сили та наполегливості, і це може стати джерелом натхнення та підтримки для всієї родини. У таких випадках ветеран/ка перестає бути винятково тим, кому допомагають, він або вона стає тим, хто своєю впевненістю й діями демонструє: зміни можливі, відновлення реальне.

«Я навіть розумію, що якщо ми закінчимо ці стосунки, то я буду ним пишатись просто як людиною, яку я знала. Це неймовірні люди. В принципі, будь-якому, хто на протезах ходить, мені хочеться потиснути руку і сказати, що вони просто якісь титани», — партнерка ветерана з пораненням.

Крім того, після повернення фізичних відчуттів та покращення рухливості, ветерани/ки можуть знову долучатися до повсякденних побутових справ, ставати більш самостійними в побуті (якщо раніше ця самостійність була знижена), самотужки пересуватись або вирішувати практичні завдання. Це зменшує навантаження на рідних і повертає ветерану/ці відчуття включеності у спільне життя, що також позитивно впливає на стосунки в родині.

Вплив адаптивного спорту на соціалізацію

Рідні та близькі ветеранів/ок також вказують на важливість спорту як інструмента соціалізації. Певна частина ветеранів/ок постає перед труднощами на етапі повернення до цивільного життя. І спорт стає тут певним «містком», адже він є цивільним заняттям, але водночас відбувається в «колі своїх».

«Спілкування важливе як у колі своїх побратимів, посестер, так і зі звичайними людьми, і не тільки на тему війни. І оцей досуг, він має бути, знаєте, різностороннім. Тоді людина справді захоплюється чимось. В неї з'являються якісь інші інтереси. Якось, знаєте, як свіже повітря і взагалі якийсь свіжий погляд на життя. І це неможливо з тієї точки, де все ідентично і нічого не міняється. Це можливо тільки за рахунок можливостей ззовні, котрі будуть кардинально відрізнятися від того, що у людини є», — дружина ветерана з пораненням.

Окрім усього, спорт часто стає простою, але дієвою мотивацією вийти з дому та почати взаємодіяти з іншими людьми. Частина ветеранів/ок після поранень замикається в собі, уникає соціальних контактів і проводить багато часу в ізоляції. У такому стані навіть проста дія, як-от зібратися і піти на тренування, вже є викликом. З часом тренування перестають бути лише фізичною активністю й перетворюються на важливий ритуал, який структурує день, дає точку опори.

«Можна сказати, що тоді цей гольф став такою першою рутиною. Вони мінімум раз на тиждень, по понеділку всі зустрічаються і їдуть. І це в той момент дало йому таку опору, що у мене дещо є, зовсім нове, але мені це дуже подобається», — дружина ветерана з пораненням.

Позитивний досвід, отриманий під час занять, можливість вільно висловити емоції, поспілкуватися без осуду — усе це допомагає поступово долати внутрішні бар'єри, страхи й соціальну замкненість. Коли є куди йти, коли чекає знайоме середовище,

з'являється більше впевненості, сили й бажання бути в контакті з іншими не лише у спорті, але й у житті загалом.

«Почалися такі поїздки по містах України, там були такі відкриті тренування. Тобто це було і ком'юніті, і відновлення, і розуміння свого власного тіла, і такий двіж, що був теж необхідний для цього періоду адаптації і розуміння, що все окей. Я не просто там сижу, не знаю, плачу у себе вдома зачинений. І воно як би класно якраз повпливало», — дружина ветерана з пораненням.

«В першу чергу, це є психологічна даже не реабілітація, а ресоціалізація, я би так сказав. Тому що ветеран, він не зациклюється після повернення, він не зациклюється на собі, на своїх проблемах, він вже старається, навіть не свідомо, а підсвідомо він вже заходить в суспільство», — друг ветерана/ки з пораненням.

Це має велике значення для рідних і близьких, адже разом із появою власних інтересів у ветерана/ки змінюється динаміка всередині родини. Ветеран чи ветеранка стають менш залежними від постійної уваги, підтримки й участі з боку близьких. У родині з'являється більше простору — як емоційного, так і побутового. Простору, в якому є місце для кожного, а не лише для ветеранів/ок. Це допомагає поступово відновлювати баланс у стосунках, де всі сторони можуть бути почутими, побаченими й мати власний ресурс.

«А для нас це було дуже завжди важливо, щоб ми не залежали один від одного, щоб ми не розчинялися один в одному. І, звичайно, мені приємно, що, коли я приходжу додому з роботи, мені є що розповісти, як пройшов мій день, так само і я йому що розповісти. Бо він там був, з тим спілкувався, того бачив, там щось вийшло, не вийшло. А це не тільки там реабілітація, уколи і все таке», — партнерка ветерана з пораненням.

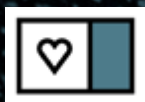
Респонденти також звертали увагу на те, що після повернення ветерани й ветеранки потребують не тільки ресоціалізації зовні, а й повторної соціалізації всередині власної родини. За час їхньої відсутності родина жила у своєму ритмі, пристосовувалася до нових умов, формувала побут, розподіляла обов'язки по-новому. Повернення ветерана чи ветеранки, особливо після важкого поранення, знову змінює цю динаміку. З'являється потреба перебудовувати звичний розпорядок, шукати нові способи взаємодії, і це вимагає часу, терпіння та додаткових зусиль. Особливо складно, коли ветеран або ветеранка через стан здоров'я не може повною мірою розділити відповідальність за побут чи догляд за дітьми. У таких випадках навантаження на рідних зростає, а процес повернення до спільного життя стає ще більш чутливим.

Отже, адаптивний спорт відіграє багатогранну роль у процесі відновлення ветеранів і ветеранок — не лише фізичну чи психологічну, а й соціальну та міжособистісну. Його вплив виходить далеко за межі тренувального залу: він змінює емоційний стан, сприяє поверненню мотивації, створює простір для соціалізації та відновлення суб'єктності. Водночас ці зміни помітно впливають і на рідних: зменшується навантаження, зростає емоційна стабільність у стосунках, з'являється більше простору для взаємності та поваги до потреб кожного члена родини. Спорт не лише

допомагає ветеранам/кам адаптуватися до нових умов життя, а й формує більш здорову, збалансовану динаміку в родині, де підтримка стає не тягарем, а спільним процесом, що дає сили обом сторонам.

Варто зауважити, що покращення стану однієї людини в родині або дружніх стосунках майже завжди позначається і на якості стосунків загалом. Коли одна сторона починає почуватися краще фізично та ментально, це знижує рівень напруженості, робить комунікацію м'якшою, а взаємодію приємнішою. Поліпшення настрою, впевненості та включеності ветерана/ки створює ефект «ланцюгової реакції»: змінюється не лише сама людина, а й психологічний простір довкола неї, у якому стає більше місця для діалогу, співучасті та взаємної підтримки.

Динаміка у стосунках під впливом адаптивного спорту



Варто зазначити, що зміни в житті родини та у стосунках з ветераном/кою зазвичай відбуваються з різних причин, особливо в період після поранення, захворювання чи протягом тривалої реабілітації. Це складний час і для самого ветерана/ки, і для його близьких. Однак у цьому дослідженні ми зосереджуємося саме на тих змінах, які, за словами респондентів, відбулися після того, як їхня близька людина почала займатись спортом. Саме ці зміни вони пов'язують із впливом адаптивної фізичної активності.

Зміни, про які розповідали учасники дослідження, тісно пов'язані з тими позитивними зрушеннями, що відбувалися із самими ветеранами/ками, а саме емоційним покращенням, фізичним відновленням та зростанням соціальної активності. Крім того, вплив мав і той факт, що завдяки спорту в багатьох з'явилася можливість більше часу проводити разом, знайшлося більше тем для спілкування, спільні переживання та ритуали. Ветеран або ветеранка ставали більш залученими в родинне життя, а це позитивно впливало на стосунки з партнером і загальну атмосферу в сім'ї.

Зміни в колі оточення

Деякі респонденти зауважують, що з часом змінилось і коло оточення родини. У ньому стало більше сімей інших ветеранів/ок або чинних військовослужбовців/иць. Це пов'язано з кількома факторами:

- Насамперед з потребою знайти спільноту, близьку за досвідом. Спілкування з тими, хто долає подібний шлях, дає можливість відчувати підтримку та не пояснювати базових речей. Адже родини, які разом з ветераном/кою проходять шлях відновлення після поранення, травми чи захворювання, стикаються з викликами, які важко зрозуміти тим, хто не дотичний до військової сфери. Саме тому пошук «своїх» стає природною і важливою потребою.
- Другим фактором зміни або розширення оточення є те, що родини залучаються до спільного відвідування спортивних заходів, змагань, фестивалів тощо. Там з'являються нові знайомства із тими, хто також залучений до сфери відновлення ветеранів/ок через спорт. Спільність досвіду, викликів та питань сприяє утворенню нових зв'язків, які згодом поширюються не тільки на цю тему, але й на інші сфери життя.

«Мені здається, ми почали з сім'єю більше спілкуватися з іншими сім'ями. Це змінилось точно. І загалом у нас все оточення і друзі наші з досвідом війни, там хтось або ветерани, або чоловіки воюють. Але от прям розширилися знайомства саме з сім'ями ветеранів. Бо, знову ж таки, ми на різних змаганнях там бачимося, і це якось об'єднує. Точно в нас змінилось ось це в більшій ком'юніті сімей, з якими ми зараз підтримуємо дуже теплі стосунки», — дружина ветерана з пораненням.

Зміцнення, поглиблення спілкування між партнерами

Близькі та рідні ветеранів/ок, які взяли участь у дослідженні, зазначають, що залучення їхніх близьких до адаптивного спорту позитивно вплинуло на якість спілкування в родині. Це пов'язано зі змінами в емоційному стані ветерана чи ветеранки: зменшенням напруженості, дратівливості, замкненості.

«Звичайно, змінилися, тому що вона перестала бути закритою. Тобто ми зараз частіше розмовляємо собі. Вона зараз більше цікавиться, запитується, що не так, що не так», — друг ветерана/ки з пораненням.

Крім того, у спілкуванні з'явилися нові теми для розмов — про спорт, тренування, досягнення. Це додало живості та легкості у взаємодії.

«Ну знаєте, більш прикольні теми для діалогу з'явилися. Ну не то, що вони були неприкольні, але інші з'явилися теми для спілкування, для якихось емоцій, тобто якісь цілі інші вже, якісь напрямки, ну такі зрозумілі, круті напрямки», — подруга ветерана/ки з пораненням.

Спільні емоції, радість за успіхи, хвилювання перед змаганнями або підтримка після складного тренування також зближували та створювали відчуття партнерства.

Водночас деякі респонденти зауважували, що хотіли б більшого залучення до спільних занять спортом або участі в змаганнях, оскільки участь у змаганнях є дуже емоційним моментом. Для зближення родини важливо переживати ці емоції разом, але така можливість трапляється не завжди.

«Ну, от мені дуже подобається той момент, коли на змаганнях є можливість приїхати дружині або діткам. Це дає підтримку і згуртованість. Більше якимось, на емоційному рівні. Якимось рідніше стають. Вони всі виїжджають з зони комфорту. На такій території, де немає нічого рідного. І вони, ну як, об'єднуються більше», — дружина ветерана з пораненням.

Вплив на якісний час разом

Заняття адаптивним спортом по-різному впливають на спільне проведення часу ветеранів/ок зі своїми близькими та рідними. Тут варто зауважити, що, оцінюючи спільне проведення часу, ми враховуємо кількість цього часу разом, якість та власну оцінку респондентів того, як це вплинуло на родину.

Думки респондентів поділилися в цьому питанні. Деякі зауважували, що часу, проведеного разом, стало більше, адже окрім стандартних спільних справ, побутових моментів, звичайного часу разом додалася можливість тренуватися разом.

Дехто з респондентів зауважує, що після того, як близька людина почала займатися спортом, спільного часу дещо поменшало. Тренування займають певну частину дня, а після них ветеран чи ветеранка може почуватися втомленим. Однак навіть ті, хто згадував про це, наголошують: така зміна не призводить до конфліктів чи непорозумінь. Навпаки, є усвідомлення, що ці заняття важливі й приносять користь, тому сім'я підтримує це рішення, навіть якщо часом доводиться підлаштовуватися під новий розклад.

Таке різноманіття думок свідчить про гнучкість і залученість рідних та близьких до процесу, навіть якщо вони не завжди ставлять себе на перший план. Також це нагадує про важливість балансувати потреби всіх членів родини, щоб підтримка ветерана/ки не ставала єдиною віссю спільного життя.

Під час дослідження нам не вдалося поспілкуватися з тими респондентами, які б оцінювали заняття їхніх близьких або друзів адаптивним спортом у негативному ключі. Водночас одна з учасниць поділилася поглядами своїх знайомих, які відрізняються від загальної позитивної тенденції. На їхню думку, спорт може негативно впливати на сімейну динаміку, викликаючи напруженість, сварки та непорозуміння. Йдеться, зокрема, про те, що час, витрачений на тренування, міг би бути присвячений родині.

Оскільки ми не мали змоги безпосередньо поспілкуватися з представниками цієї позиції, складно оцінити, чим саме спричинене це незадоволення. Ймовірно, йдеться про загальний дефіцит вільного часу, неможливість бути разом під час занять або ж про певні упередження щодо значення спорту в процесі відновлення. Цей напрям заслуговує на окрему увагу в майбутніх дослідженнях, оскільки може дати розуміння того, як родина або найближче оточення іноді можуть стати стримувальним фактором на шляху залучення ветерана/ки до адаптивної фізичної активності.

Вплив на дітей

Респонденти, у родині яких є діти, говорять про те, що залученість до занять адаптивним спортом має певний вплив на стосунки з дітьми. Це проявляється в декількох аспектах.

По-перше, діти залучаються до спільних тренувань та спортивних заходів.

«Знаю, що змінилися тільки в кращу сторону, тому що вона дуже гордиться, вона пишається. І коли була можливість їм зустрітися, він поїхав на реабілітацію в Литву, і вона приїхала, бо вона за кордоном. Вони зустрілися, скажімо, на цій нейтральній території, і вони разом пішли в зал. Вони там пішли, і там показував вправи. Тобто спорт зблизив їх також. Коли була така можливість, то звичайно... Ну, тільки позитивно це впливає», — дружина ветерана з пораненням.

Це своєю чергою сприяє розвитку культури спорту в сім'ї, зокрема серед дітей. Діти, які раніше не займалися спортом, часто починають долучатися до фізичної активності, беручи приклад з батька чи матері. Це додатковий, неочевидний, але надзвичайно важливий наслідок залучення ветеранів/ок до адаптивного спорту, який може принести користь не лише родині, а й суспільству загалом у довгостроковій перспективі.

«В принципі, коли ти показуєш приклад, діти активніше до цього долучаються. І це точно. Вона ще не в якомусь супер свідомому віці, але при цьому вона дуже чітко... Наприклад, у минулому році він на скейті почав кататися. То для

неї вона, як купила, замовила скейт. І вона теж хоче як папа кататися», — дружина ветерана з пораненням.

З огляду на те що загальний рівень залученості до спорту в Україні досі залишається невисоким, кожен позитивний приклад має значення. Поширення культури спорту позитивно впливає на багато сфер: зменшує навантаження на систему охорони здоров'я, покращує ментальне здоров'я, підвищує життєстійкість людей і сприяє формуванню здоровіших громад.

Залучення до спорту як батька чи матері, так і дітей сприяє появі нових тем для спілкування, навіть якщо тренування не спільні. Спорт стає додатковою точкою дотику, яка допомагає будувати порозуміння між поколіннями. Коли і дорослі, і діти мають подібний досвід, наприклад, хвилювання перед тренуванням, радість від досягнення або подолання складнощів, їм легше знаходити спільну мову. Це створює новий рівень близькості, де можна ділитися враженнями, підтримувати одне одного та розвивати довірливі стосунки, що своєю чергою потім розповсюджуються і на інші сфери життя.

«Дитина почала хоч трошки цікавитися спортом. Бо ми її не можемо віддати ні на футбол, нікуди. Тепер вона проситься на якусь секцію йти. ...Малий доросліше, йому 8 років, він може бути самостійним і долучатися. То в принципі вони [з батьком] навіть інколи без мене там кудись можуть побігти, щось зробити. То зараз, з розвитком цих адаптивних видів спорту і з більшими можливостями загалом в суспільстві, це позитивніше впливає на сина. В них більше спілкування саме щодо спорту», — дружина ветерана з пораненням.

Спортивні досягнення батька чи матері надають додатковий привід для дітей пишатись та отримувати корисний приклад.

«Діти пишаються, завжди чекають чергову медальку, яку він принесе. Молодий розповідає всім однокласникам», — дружина ветерана з пораненням.

Отже, заняття адаптивним спортом когось із батьків після травми, поранення чи захворювання показують дітям приклад сили волі та відновлення після випробувань, що допомагає формувати більш стійку особистість. З огляду на реалії життя в Україні, життєстійкість майбутніх поколінь певною мірою є запорукою виживання нашої країни.

Вплив на інтимні стосунки

З урахуванням того, що сексуальне життя є важливим складником сімейних стосунків, а також невід'ємною частиною фізіологічного життя людини, адаптивний спорт може впливати і на цю сферу. За словами деяких респондентів, покращення емоційного стану, зростання впевненості в собі та вдосконалення фізичної форми позитивно відобразилося на сексуальній активності ветерана чи ветеранки. Це впливає не лише на самооцінку людини, а й може підсилювати відчуття привабливості партнера в стосунках.

«Мені дуже подобалось, коли він більше займався спортом, в плані такого, як би, тіла. Ну, типу, це прям дуже класно», — дружина ветерана з пораненням.

«Але спорт допомагає, бо йому не так боляче, по-перше, зникає. Реабілітологи там дають навантаження на ноги, на кукси правильно, тобто коли йому вже на реабілітації кажуть, що тобі можна, тобі треба вставати, ти можеш давити на ці шви, то звичайно він такий, так я можу тоді це і вдома робити, ну тобто якщо я на ліжку перевернусь і надавлю на цю куксу, це не страшно, бо на початку нам було страшно, ми боялись, я боялась зробити, нашкодити йому, так само і він, бо шви могли банально розійтись. Тому спорт, звичайно, покращує. Ну і плюс там всяка витривалість, мабуть, і фізична просто... Фізична витривалість, вона допомагає», — дружина ветерана з пораненням.

У деяких випадках респонденти зазначали, що сексуальне життя після поранення стало навіть кращим завдяки тому, що в процесі відновлення між партнерами зміцнився емоційний зв'язок і з'явилася нової глибини близькості.

«Можливо, змінилась кількість і його стало трошки менше, але це таке взаємне бажання, знаєте, просто стосунки вийшли на інший рівень. Бо до цього це була якась така романтика і ми ще не знали, чи точно ми назавжди, чи щось таке, то зараз індивідне життя не стоїть в пріоритеті як показник любові», — партнерка ветерана з пораненням.

Партнерки ветеранів з пораненнями зауважують, що тему сексуальних стосунків після травми, поранення чи захворювання дуже важливо активно порушувати та обговорювати. Тут варто звернути увагу, що команда Veteran Hub провела дослідження про повернення військових до сексуального життя після поранення⁶ та випустила посібники для ветеранів⁷ та ветеранок⁸ з порадами, як адаптувати свої інтимні стосунки до нових умов життя.

Отже, адаптивний спорт має потенціал позитивно впливати не лише на фізичне та емоційне відновлення ветеранів/ок, а й на сферу інтимних стосунків. Поліпшення фізичної форми, зменшення болю, підвищення витривалості та впевненості у власному тілі створюють кращі умови для фізичної та емоційної близькості. У поєднанні з відчуттям власної привабливості та підтримки з боку партнера це сприяє збереженню або навіть зміцненню сексуального зв'язку в парі.

Крім того, досвід партнерів і партнерок ветеранів/ок показує, що після поранення інтимність у стосунках може змінюватися. Часто взаємини стають глибшими, більш

⁶ Дослідження сексуального та інтимного досвіду у військових/ветеранів з пораненнями та їх партнерів «Секс та війна: яким є сексуальне життя військових після поранень», Veteran Hub, 2023 https://veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/doslidzhennia-_seksualne-zhyttia-voiniv-pislia-poranen.pdf

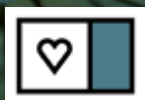
⁷ Посібник з інтимності та сексуальності для чоловіків-військових та ветеранів, Veteran Hub, 2023 https://veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/liubys-_posibnyk-z-intymnosti-ta-seksualnosti-dlia-cholovikiv-viyskovykh-ta-veteraniv.pdf

⁸ Посібник з інтимності та сексуальності для жінок-військових та ветеранок, Veteran Hub, 2023 https://veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/liubys-_posibnyk-z-intymnosti-ta-seksualnosti-dlia-zhinok-viyskovykh-ta-veteranok.pdf

емоційно насиченими, менш орієнтованими на фізичний бік як єдиний показник близькості. Водночас респонденти наголошують на важливості відкритого обговорення теми сексу після травм — як на рівні пари, так і в ширшому суспільному контексті. Це допомагає зменшити табуїзованість, підтримати ті родини, які проходять через подібний досвід, і зробити сферу відновлення після поранення більш цілісною.

A photograph of two young children in blue adaptive wheelchairs. The child on the left is a boy in a green shirt, and the child on the right is a girl in a white shirt with a blue leopard print. They are both smiling and reaching out towards each other. The background is a blurred outdoor sports field with other people and structures.

**Чого не вистачає у сфері
адаптивного спорту:
думка близьких та рідних
ветеранів/ок**



У межах дослідження ми також торкнулися теми того, чого, на думку близьких та рідних ветеранів і ветеранок, не вистачає у сфері адаптивного спорту. Учасники поділилися різноманітними поглядами, які свідчать про глибоку залученість у процес — як емоційну, так і практичну. Респонденти формували свої оцінки не лише на основі власних спостережень, а й з урахуванням того, чим з ними ділилися їхні близькі ветерани та ветеранки, які безпосередньо беруть участь у спортивних заходах.

Відсутність підтримки для членів родини ветерана чи ветеранки

Якщо говорити про респонденток — партнерок та дружин ветеранів і ветеранок після травм, поранень чи захворювань, — то часто ми стикаємося із ситуацією, коли їхня власна суб'єктність виявляється знеціненою або відсунутою на другий план. У процесі реабілітації вся увага зазвичай зосереджується на ветерані/ці, його потребах, емоційному стані та фізичному відновленні. У результаті партнерки та дружини нерідко залишаються ніби «за кадром», хоча вони виконують важливу функцію підтримки, турботи та організації побуту. Це може призводити до фрустрації, відчуття нереалізованості, нехтування власними потребами та інтересами. У результаті партнерки ветеранів нерідко стикаються з емоційним вигоранням, яке своєю чергою може призводити до напруженості й конфліктів у родині. Саме тому формування спеціального підходу до підтримки членів родин ветеранів і ветеранок є нагальною потребою.

«А мені б хотілося щось створювати прямо для жінок, щоб вони прийшли, відпочили, наповнилися. Тому що для чоловіків вже щось є, і це слава Богу. Тобто прямо окремо таку історію. Теж давати, бо часто ці люди собі не беруть, бо вони ж мають допомагати, а як тоді Ігор Холодило навіть сказав, що часто буває травмованість більше в тих, хто поряд. І в цьому є проблема», — дружина ветерана з пораненням.

Такий підхід має передбачати роботу не лише з родиною як одиницею, а й з кожною особою окремо з фокусом на потреби самих дружин, партнерів, батьків чи інших близьких. Важливо, щоб ці люди залишалися не лише «помічниками ветерана/ки», а й зберігали власне відчуття суб'єктності, реалізації та внутрішньої рівноваги.

«...Це така невидима частина суспільства, вона така велика, бо це мами, дружини, там діти, ще хтось, і їх треба обов'язково якось вводити в цю ветеранську політику. Я не знаю, як само, бо тут це теж не про пільги, це не про те, що я там хочу якийсь теж безкоштовний проїзд, точно ні. А про те, що дійсно якось ця сімейна історія, що для цієї сім'ї є ось така якась підтримка, яка є доречною», — дружина ветерана з пораненням.

Відсутність інклюзивних просторів

Загалом, відсутність інклюзивності залишається болісною темою в усіх сферах життя. На це звертають увагу не лише респонденти нашого дослідження, а й учасники опитувань, що стосуються людей з інвалідністю, ветеранів та ветеранок після травм, поранень чи захворювань, родин із дітьми тощо. Неінклюзивність просторів зумовлена низкою причин: застарілі радянські архітектурні проекти, де про потреби людей з інвалідністю просто не думали, оскільки ця група населення була стигматизована; брак фінансування на адаптацію інфраструктури; відсутність розуміння важливості інклюзивності та бачення її позитивних наслідків.

Тема (не)інклюзивності просторів надзвичайно широка й потребує окремого глибокого дослідження. Однак навіть на рівні повсякденних спостережень помітно: якщо у великих містах, як-от Київ чи Львів, уже є певні, хоч і незначні, зрушення, то в менших громадах ситуація значно складніша. Перебудови потребує буквально все: від входів у магазини, державні установи й громадські простори, до ліфтів і сходових майданчиків у старих житлових будинках.

Недоступність просторів для занять спортом стає великою перешкодою на шляху залучення ветеранів/ок до адаптивного спорту. Адже коли адаптивний спорт має стати інструментом покращення життя, в деяких випадках це тільки ускладнює ситуацію, бо для долучення до спортивних занять маломобільні ветерани та ветерани потребують допомоги інших людей та стають буквально залежними. Своєю чергою залежність від допомоги інших людей у пересуванні може негативно впливати на відчуття гідності ветеранів та ветеранок, які втратили можливість самостійно пересуватись.

«А в нас цих умов немає. Тобто якщо ми кажемо про інфраструктуру, ми тут всі живемо, ми бачимо, що робиться. Оці бордюри на 30 сантиметрів. А виїзди з під'їзду, котрих взагалі немає. Тобто це просто база. Якщо людина не може себе підтримати сама, наскільки погано вона себе буде відчувати, то що вона просто не може вийти з дому і відчувати себе нормально, або зайти. Про який спорт ми далі будемо говорити... Тобто треба спочатку базові умови для життя, для підтримки безпеки створити і потім вже переводити це в спорт», — по-друга ветерана/ки з пораненням.

Рідні та близькі ветеранів/ок також звертали увагу на те, що відсутність інклюзивності в громадському просторі створює додаткове навантаження саме на них. У випадках, коли ветеран/ка пересувається на кріслі колісному, саме близькі часто змушені заздалегідь перевіряти, чи є в закладі пандус, чи можна туди потрапити без сходів, чи є доступ до інклюзивного туалету. Непристосованість середовища до потреб людей з інвалідністю не лише ускладнює сам процес пересування та участі в повсякденному житті, а й перекладає частину цієї відповідальності на рідних, які й так перебувають у постійному режимі підтримки. У результаті це посилює емоційне та організаційне навантаження на близьких, які змушені бути одночасно і логістами, і супровідниками, і координаторами.

Брак кваліфікованої психологічної допомоги для ветеранів/ок

Хоча адаптивний спорт і є важливим складником процесу відновлення, він не може повністю замінити психологічну допомогу там, де вона справді необхідна. Звісно, не всі ветерани чи ветеранки потребують втручання психолога або психотерапевта. Але у випадках, де така потреба є, допомога має бути якісною, доступною та своєчасною.

На думку респондентів, психологічної підтримки бракує або вона є недостатньо кваліфікованою. Водночас не завжди йшлося саме про їхніх близьких — радше про загальне спостереження за ситуацією з наданням психологічної допомоги ветеранам/кам. Це підтверджує важливість комплексного підходу до реабілітації, у якому спорт, психоемоційна підтримка та соціальна інтеграція доповнюють одне одного.

«Я вам так скажу: я бачу такий великий пробіл, це підтримка від держави чи від суспільства психологічно. Для військових, бо колективні психологічні кола — це жах. Це просто жах, ну правда. Пробачте, якщо я когось там зачеплю цим, але це жах. І там більше ретравматизація проходить, ніж якась реальна допомога. Тому потрібно до кожної людини шукати той підхід», — подруга ветерана/ки з пораненням.

Відсутність якісного інформування про заходи та можливості

Респонденти наголошують на браку комунікації щодо можливостей для занять спортом, зокрема якщо йдеться про громади. Окремо учасники дослідження говорять про те, що родини, які вже залучені до занять адаптивним спортом, краще знають про можливості, бо обізнані з тим, де шукати інформацію. Натомість ті, хто спортом не займаються, можуть про це не знати, що стає потенційною перешкодою на шляху залучення ветеранів/ок до адаптивного спорту.

«Мені здається, що в нас взагалі великий провал в комунікації будь-яких заходів і будь-чого взагалі в країні, тому що ніхто не знає про можливості. Як в нас в громаді бачу, що дуже погано з комунікацією, з донесенням інформації нормально. Я не скажу, що важко знаходити нам, але, можливо, якісь рекламні заходи чи ще щось. Мені здається, цього не вистачає. Тобто заходи є, але не вистачає комунікації», — дружина ветерана з пораненнями.

Тому потенційно тут є декілька шляхів вирішення. По-перше, для покращення комунікації різними шляхами можна залучити до цього місцеві адміністрації, заклади реабілітації, медичні заклади, рекламу в соціальних мережах тощо. В контексті цього варто зазначити, що ветеранський відділ Центру Ініціатив ПЖ запустив сайт, де представлені різні можливості для занять адаптивним спортом в громадах⁹. Це є хорошим прикладом розповсюдження інформації про можливості. Інший шлях

⁹ <https://nashi.cbacenter.ngo/map>

вирішення складніший, бо потребує спочатку залучення ветеранів/ок та їхніх родин до певних спільних ветеранських просторів, в яких уже буде інформація про спортивні заходи та можливості. Але загалом обидва шляхи можуть бути неефективними в тому разі, якщо в громаді просто немає спеціальних секцій для занять адаптивним спортом. У такий спосіб ми переходимо до наступного пункту.

Відсутність можливостей для занять адаптивним спортом

Відсутність інклюзивних просторів для занять спортом є нагальною проблемою, зокрема в менших громадах. Якщо в більших містах, обласних центрах такі можливості є, хоч і не всюди, то в маленьких селах ситуація значно гірша. Вирішенням могло б стати наявність інклюзивного транспорту для ветеранів та ветеранок від громади, але це потребує значних витрат коштів, яких зараз немає. Окрім коштів, потрібно залучати людей, які будуть супроводжувати до спортивної секції. Отже, це спричиняє низку питань та складнощів, які можна вирішити, але для цього потрібно мати запит від місцевих мешканців, ветеранів і ветеранок, та бажання громади розвивати адаптивний спорт.

«Те, що у нас в місті, наприклад, немає де займатися адаптивним спортом, він їздить в Дніпро. А на це витрачає дуже багато часу туди і назад. Тобто займаються вони там дві години, а на дорогу він витрачає там три до чотирьох годин. І це типу, якщо ти туди ще їдеш, то ти швидко доїдеш, а ввечері назад, тобі там треба читати маршрутки, і ти типу ще на це витрачаєш час. Ну ось таке. Типу вони в вечірній час. Їхати йому машиною теж не дуже окей, бо типу, поранення очей, і вночі він намагається не їздити. Ну, ось отаке. Тобто те, що не всюди... Нам загалом тут не давай попроїхатися до центру Дніпра. Ну, якщо машина, то там хвилин сорок. І назад. А якщо інші громади?» — дружина ветерана з пораненням.

Складнощі з організацією заходів

Спортивні заходи супроводжуються цілою низкою складнощів, які потребують вирішення. По-перше, респонденти ділилися тим, що заходів сімейного типу, куди могли б приходити ветерани/ки з родинами та спільно проводити час, є недостатньо. Спільне проведення часу сприяє зміцненню родини, отож відіграє важливу функцію під час повернення ветеранів/ок до звичного життя. Зокрема йшлося про важливість спільного переживання емоцій, наприклад, розділене хвилювання перед змаганнями або радість від перемог.

«Ну, я вже, як казала, мені хотілося б більше заходів, більше сімейних заходів, більше залучення дружин, бо всі емоції мають бути прожиті разом, щоб не лише адаптувати їх в соціум, а адаптуватися в родини також. Адаптація в свою родину, вона теж необхідна, а щоб адаптуватися... Вони жили в одному світі, потім побачили інший світ і ветеранський спорт їм ще такий переважний пункт створив, ще третій світ, як в "Майнкрафті"», — дружина ветерана з пораненням.

Також зауважували недостатню кількість змагань загалом. Але попри те, що адаптивний спорт відрізняється від спорту високих досягнень, де головне — це медалі, все ж таки змагання є дуже важливим складником. Змагання допомагають провести ветеранам/кам час разом, особливо це актуально для змагань, куди приїжджають учасники з різних міст.

«От таких змагань не вистачає. Це, можу сказати, не змагання, це більше туса для ветеранів. Але от таких заходів не вистачає. В цьому році наче як планується більше їх. Ось в травні вже буде», — друг ветерана/ки з пораненням.

Однак є певний парадокс: змагань не вистачає, але водночас їх багато. Це відбувається, бо немає узгодженості щодо спільного календарного плану. Організаторами змагань можуть бути Міністерство в справах ветеранів, окремі профільні ГО, спортивні клуби, підрозділи військ, приватні ініціативи. Спільного календаря немає, і під час організації заходів поза увагою залишається те, чи є в цей час інші змагання. Через це ветерани/ки мусять вибирати та не можуть потрапити на всі заходи, на які хотілось б.

«Треба зробити так само календарний план в ветеранських змагань. Тому що тут, получается, в травні накладається багато змагань, і один про одного не знає. А ветеран хоче і там, і там прийняти участь. І, розумієте, це проводить великий дискомфорт. Тобто якби воно вже було заплановано, розписано, тобто ветеран вже знає, що там того, того числа, того, того, і вони не накладаються одне на одне. Тобто він може відвідати будь-який, не один захід, а три. Йому вже не треба вибирати, що з чого, а він може на всі три відвідати», — друг ветерана/ки з пораненням.

Це питання частково могло б бути вирішене через централізацію організації змагань. Наприклад, якби існував єдиний механізм подання заявок або Міністерство у справах ветеранів регулярно публікувало розклад заходів на своєму ресурсі. Наразі такого узгодженого підходу немає, і це створює плутанину, ускладнює доступ до інформації та участь у змаганнях. Однак із підписанням законопроекту про ветеранський спорт став помітним рух у цьому напрямі, що дає надію на створення більш прозорої та доступної системи в майбутньому.