



ЦЕНТР
ІНІЦІАТИВ ПЖ



CANADA-UKRAINE FOUNDATION
FONDATION CANADA-UKRAINE
КАНАДСЬКО-УКРАЇНСЬКА ФУНДАЦІЯ

ЗАЛУЧЕННЯ ВЕТЕРАНІВ(-ОК) ДО СПОРТУ: ШЛЯХИ, БАР'ЄРИ, МОТИВАЦІЯ

Авторка: Ганна Самчук

ЗАЛУЧЕННЯ ВЕТЕРАНІВ(-ОК) ДО СПОРТУ: ШЛЯХИ, БАР'ЄРИ, МОТИВАЦІЯ



Центр ініціатив ПЖ

Київ, 2026

Дослідження підготовлене командою аналітичного відділу Центру ініціатив «Повернись живим» в межах проекту «Стійкість через рух» за фінансової підтримки Канадсько-Української Фундації (Canada-Ukraine Foundation / CUF) та Конгресу Українців Канади (Ukrainian Canadian Congress / UCC) через Гуманітарний заклик на підтримку України.

Інформація є коректною та актуальною станом на червень - серпень 2026 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.

Авторка: Ганна Самчук

Літературна редакторка: Анастасія Зотова

Дизайн та верстка: Анна Сирота

Фото на обкладинці: Сергій Назаров

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 обороноздатності України. Ми проводимо дослідження у сфері безпеки та оборони, формуємо ефективні рішення та адвокатуємо 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: media@cbacenter.ngo

Зміст

Вступ	5
Методологія емпіричного дослідження.	7
Ключові висновки	10
Рекомендації	12
Огляд джерел щодо бар'єрів залучення ветеранів(-ок) до адаптивного спорту: міжнародний досвід.	14
Частина 1. Результати якісної частини дослідження	19
Частина 2. Результати кількісної частини дослідження	53

Вступ

Упродовж останніх років в Україні суттєво зросла увага до адаптивного спорту та фізичної активності як важливих складових відновлення, реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів(-ок). Результати попередніх досліджень, а також практичний досвід реалізації спортивних програм свідчать, що участь у фізичній активності може позитивно впливати не лише на фізичний стан людини, а й на її психологічне самопочуття, соціальні зв'язки, відчуття власної спроможності та повернення до активного життя після військової служби.

Значення адаптивного спорту визнають представники державних органів, громадських організацій, спортивних спільнот, фахівці з реабілітації та самі ветерани(-ки). У громадах з'являються нові секції, тренування, спортивні події, реабілітаційні та рекреаційні програми. Водночас сам факт існування таких можливостей ще не означає, що ветерани(-ки) та можуть або готові ними скористатися.

Під час попередніх досліджень і спілкування з представниками громад неодноразово зазначалося, що рівень залучення ветеранів(-ок) до спортивних програм залишається нижчим за очікуваний. В окремих громадах організатори повідомляють про невелику кількість учасників, труднощі з формуванням постійних груп або ситуації, коли ветерани(-ки) дізнаються про певну можливість, але зрештою не приходять на тренування чи припиняють участь після кількох занять.

Це створює певну суперечність. З одного боку, користь спорту для відновлення ветеранів(-ок) загалом не викликає сумнівів. З іншого боку, між наявністю можливості та реальною участю ветерана залишається значна дистанція. Причини такої ситуації не завжди є очевидними. Низький рівень залучення може бути пов'язаний не лише з браком мотивації або інтересу до спорту, а й із недостатньою поінформованістю, недоступністю інфраструктури, транспортними труднощами, станом здоров'я, психологічними бар'єрами, фінансовими витратами, незручним розкладом або відсутністю програм, які відповідають реальним потребам різних груп ветеранів(-ок).

Також важливо, що бар'єри можуть виникати на різних рівнях. Частина з них пов'язана з особистим досвідом і життєвими обставинами ветеранів(-ок). Інші залежать від того, як саме громада, спортивна установа чи громадська організація створює, комунікує та реалізує свої програми. Іноді проблема полягає не у браку можливостей, а в тому, що потенційні учасники не знають про них, не довіряють організаторам, не бачать у програмі місця для себе або стикаються з перешкодами вже на етапі першого звернення.

Окремої уваги потребує питання, кого саме охоплюють наявні програми. Ветерани(-ки) не є однорідною групою. Їхні потреби та можливості можуть

відрізнятися залежно від стану здоров'я, наявності інвалідності, віку, статі, попереднього спортивного досвіду, часу, що минув після повернення зі служби, місця проживання та сімейних обставин. Тому підходи, які добре працюють для однієї групи, можуть виявитися малоефективними або недоступними для іншої.

Саме тому виникла потреба дослідити, як система залучення ветеранів(-ок) до спорту працює безпосередньо на рівні громад. Важливо було з'ясувати не лише, які спортивні можливості існують, а й те, як на практиці відбуваються пошук і залучення учасників, які канали комунікації використовують організації, що мотивує ветеранів(-ок) уперше долучитися до занять і що допомагає їм продовжувати участь у програмі.

Отже, це дослідження покликане пояснити розрив між визнаною користю адаптивного спорту та фактичним рівнем залучення ветеранів(-ок) до спортивних програм у громадах. Його результати мають допомогти краще зрозуміти, які саме перешкоди виникають на шляху до участі, на якому етапі вони з'являються та які зміни можуть зробити спортивні можливості доступнішими, зрозумілішими й такими, що відповідають потребам ветеранів(-ок).

Методологія емпіричного дослідження

Проведене дослідження має на меті окреслити основні бар'єри, що перешкоджають залученню ветеранів(-ок) до адаптивного спорту, та з'ясувати, як ці бар'єри проявляються на особистісному рівні та на рівні місцевих громад. У межах дослідження ми розглядаємо не лише індивідуальні обставини, що можуть ускладнювати початок або продовження занять спортом, а й те, наскільки середовище громади створює умови для такого залучення.

Дослідження також дає змогу простежити взаємозв'язок між повсякденною фізичною активністю ветеранів(-ок) після травм, поранень або захворювань та їхньою участю в адаптивному спорті, а також визначити, яких ресурсів, програм і практик бракує на місцевому рівні. Окрему увагу приділено тому, які саме бар'єри є найпоширенішими та що могло б допомогти ветеранам(-кам) розпочати заняття адаптивним спортом або займатися ним частіше.

У межах дослідження ми шукаємо відповіді на такі запитання:

- Які бар'єри найбільше впливають на залучення ветеранів(-ок) до адаптивного спорту?
- Як сьогодні відбувається залучення ветеранів(-ок) до адаптивного спорту на рівні громад та яких ресурсів або можливостей для цього бракує?
- Який потенціал мають громади для розширення участі ветеранів(-ок) в адаптивному спорті?
- Які зміни в політиках, програмах і практиках можуть сприяти зменшенню бар'єрів та ширшому залученню ветеранів(-ок) до адаптивного спорту?

Методи збору інформації

Для підготовки звіту було здійснено **аналіз літератури**, який допоміг насамперед скласти уявлення про те, як загалом досліджували питання бар'єрів залучення ветеранів(-ок) до спорту та якими є ці бар'єри в різних країнах.

Збір первинних даних відбувався за допомогою методу **напівструктурованого інтерв'ю**. Для спілкування з респондентами було створено гайд із тематичними блоками, які стосувалися залучення ветеранів(-ок) та до адаптивного спорту.

Також було проведено **онлайн-опитування** серед ветеранів(-ок). До опитування залучали як тих, хто вже займається спортом, так і тих, хто займався ним раніше або не займається ним зараз. Це дало змогу сформулювати комплексніше уявлення про бар'єри залучення до спорту.

Респонденти

Для якісної частини дослідження було залучено:

- представників громадських організацій;
- тренерів з адаптивного спорту;
- координаторів спортивних і ветеранських програм;
- інші фахівців, які працюють із ветеранами(-ками) й мають практичний досвід їх залучення до занять адаптивним спортом.

В онлайн-опитуванні взяли участь 220 респондентів: 26 жінок і 194 чоловіки.

Обмеження дослідження

Передусім вибірка кількісної частини дослідження не є репрезентативною для всієї сукупності ветеранів(-ок) України. Отримані результати дають змогу описати досвід та оцінки опитаних, виявити характерні бар'єри й потенційні закономірності, однак не можуть автоматично переноситися на всю ветеранську спільноту.

Одним із обмежень є невелика представленість жінок у кількісній вибірці. Ветеранки становили порівняно невелику частину учасників опитування, тому отримані дані не дають змоги повноцінно аналізувати можливі гендерні відмінності в бар'єрах залучення до адаптивного спорту. Водночас проблема недостатньої представленості жінок є характерною для досліджень у сфері ветеранського спорту.

Для глибшого розуміння причин незалученості доцільним було б окремо дослідити досвід ветеранів(-ок), які не займаються спортом, зокрема за допомогою глибинних інтерв'ю.

Окреме обмеження пов'язане зі способом поширення анкети. Опитування проводилося онлайн, тому до нього не могли повноцінно долучитися люди, які не мають доступу до інтернету, мають труднощі з використанням цифрових сервісів або з інших причин рідше користуються онлайн-каналами комунікації.

Крім того, анкета поширювалася переважно через наявні канали комунікації організації та партнерські мережі, у яких уже присутні ветерани(-ки). Тому ймовірніше, що участь в опитуванні брали люди, які є відносно соціально активними, залучені до ветеранських спільнот, користуються відповідними інформаційними ресурсами та готові брати участь у дослідженнях.

Водночас ветерани(-ки), які є менш соціально активними, ізольованими або не залученими до ветеранських організацій і спільнот, залишаються складною для дослідження групою. Саме їхній досвід може містити важливу інформацію про найбільш суттєві бар'єри залучення до спорту, однак доступ до цієї групи обмежений. Тому подальші дослідження доцільно спрямувати на пошук окремих способів залучення таких респондентів і проведення з ними якісних інтерв'ю.

Отже, результати цього дослідження варто розглядати передусім як описові. Вони не відображають реальної поширеності бар'єрів серед усіх ветеранів(-ок) України.

Виявлені обмеження окреслюють напрями для наступних етапів дослідження, насамперед для поглибленого вивчення досвіду менш залучених ветеранів(-ок).

Етичні аспекти дослідження

Усю інформацію, отриману під час дослідження, респонденти надавали добровільно. Усі учасники дослідження були попереджені про запис розмови. Перед інтерв'ю всіх респондентів було поінформовано про можливість відмовитися відповідати на будь-яке запитання, якщо воно спричиняло дискомфорт. У тексті дослідження немає даних, за якими можна ідентифікувати учасників, а цитати опубліковано в такий спосіб, щоб унеможливити ідентифікацію респондентів.

Ключові висновки

Результати дослідження показують, що залучення ветеранів(-ок) до спорту в громадах сьогодні значною мірою залежить від особистих контактів, неформальних мереж і активності конкретних організаторів. Інформація про можливості часто поширюється через знайомих, побратимів, представників громадських організацій, фахівців із супроводу та інші довірені контакти. Водночас системні механізми пошуку потенційних учасників, їхнього інформування та подальшого супроводу розвинені нерівномірно. У результаті доступ до спортивних можливостей значною мірою залежить від того, чи потрапляє ветеран(-ка) до відповідного інформаційного та соціального кола.

На це накладаються практичні обмеження на рівні громад. Незручний графік роботи спортивних установ, недостатня або недоступна інфраструктура, територіальна нерівність, транспортні труднощі та нестабільне фінансування можуть ускладнювати участь навіть для мотивованої людини. В окремих випадках значна частина організаційної та фінансової відповідальності фактично лягає на конкретного тренера, координатора або представника громадської організації. Тому розвиток адаптивного спорту не може залежати виключно від ініціативності окремих людей, а потребує більш системної підтримки на рівні громад.

Важливо й те, що спорт конкурує з іншими сферами життя ветеранів(-ок). Робота, домашні та сімейні обов'язки, лікування, оформлення документів або продовження військової служби можуть відсувати спортивні заняття на другий план. Водночас результати кількісного опитування не свідчать про відсутність інтересу до спорту. Навпаки, бажання займатися ним є значно поширенішим, ніж впевненість у реальній можливості робити це регулярно. Отже, проблема полягає не лише й не стільки у формуванні мотивації, скільки у створенні умов, за яких уже наявне бажання може бути реалізоване.

Кількісна частина дослідження також показала, що бар'єри мають різний характер і що не існує однієї універсальної причини незалученості. Серед найпомітніших чинників були брак доступних програм у громаді, навантаження через роботу та домашні справи, фінансові витрати, зниження впевненості у власних фізичних можливостях після травми чи поранення, психологічний стан, а також біль, втома та обмеження рухливості. Водночас страх невдачі, страх повторного травмування, можливе ставлення інших людей або нестача підтримки близьких для більшості опитаних не виявилися суттєвими бар'єрами. Це зміщує акцент із припущення, що ветеранів(-ок) передусім потрібно «переконати» займатися спортом, на необхідність усувати конкретні практичні та організаційні перешкоди.

Окремого підходу потребують ветерани(-ки), які раніше не мали спортивного досвіду, перебувають у соціальній ізоляції або поки не готові долучатися до тренувань. Для них першим кроком можуть бути неформальні та рекреаційні активності, зокрема риболовля, ігри, спільні заходи або інші формати дозвілля. Важливим може бути й поступове залучення до спільноти, коли людина спочатку бере на себе посильні завдання, долучається до спільної діяльності, а вже згодом пробує спортивну активність.

Загалом найбільш перспективною видається модель залучення, побудована на довірі, поступовості та супроводі. Вона починається зі зрозумілої інформації, отриманої через довірені контакти, продовжується особистою взаємодією з людиною, якій ветеран довіряє, та пропозицією конкретної і доступної активності. Наступним кроком має бути можливість без зобов'язань подивитися на заняття, спробувати долучитися, отримати транспортну чи іншу необхідну підтримку і сформувати перший позитивний досвід. Надалі участь може поступово розширюватися: від відвідування занять до включення в спільноту, допомоги іншим ветеранам, організації локальних подій або підготовки до ролі інструктора. Отже, сталість залучення забезпечується не одноразовою рекламою, а послідовним маршрутом від першого контакту до відчуття належності до спортивної спільноти.

Рекомендації

Результати дослідження показують, що збільшення залученості ветеранів(-ок) до спорту потребує не стільки додаткових закликів до активності, скільки створення зрозумілого й доступного маршруту залучення та усунення практичних бар'єрів.

1. **Створити зрозумілу систему інформування про спортивні можливості в громадах.** Інформація про доступні секції, тренування, умови участі, вартість, доступність для людей із різними видами травм та контакти відповідальних осіб має бути зібрана в одному зрозумілому форматі й регулярно оновлюватися. Поширювати інформацію варто не лише через соціальні мережі, а й через установи, організації та фахівців, з якими ветерани(-ки) вже взаємодіють: фахівців із супроводу, реабілітаційні центри, медичні заклади, ветеранські простори, ТЦК та СП, органи місцевого самоврядування, громадські організації та ветеранські спільноти.
2. **Розвивати мережу локальних координаторів або інші механізми залучення до адаптивного спорту.** У ветерана має бути конкретна людина, до якої можна звернутися, щоб дізнатися про можливості, підібрати відповідну активність і отримати допомогу під час першого відвідування. Це дозволить зменшити залежність системи від випадкових особистих контактів і «сарафанного радіо», зберігши водночас важливу роль довіри та особистої комунікації.
3. **Зробити перший контакт зі спортом максимально простим і безпечним.** Доцільно передбачати пробні заняття без зобов'язань, можливість спочатку просто прийти й подивитися на заняття, супровід під час першого відвідування та поступове збільшення навантаження. Для людей, які раніше не займалися спортом або не готові одразу долучатися до тренувань, першими кроками можуть бути рекреаційні та дозвілєві активності, спільні заходи, ігри чи інші менш формалізовані формати.
4. **Використовувати підхід «рівний — рівному».** Ветерани(-ки), які вже займаються спортом, можуть бути не лише прикладом, а й провідниками для нових учасників: особисто запрошувати їх, супроводжувати на перші заняття, розповідати про власний шлях та допомогати адаптуватися до нового середовища. Для тих, хто перебуває в соціальній ізоляції, варто також передбачати поступове залучення через посильні завдання та прості форми участі в житті спільноти.
5. **Адаптувати організацію занять до повсякденного життя ветеранів(-ок).** Графік роботи спортивних просторів має передбачати вечірні та, за можливості, ранкові заняття, а також можливість обирати різні часові слоти. Водночас умови участі не мають вимагати постійного

відвідування занять. Це особливо важливо для людей, які працюють, мають сімейні обов'язки, проходять лікування або продовжують військову службу.

6. **Зменшувати територіальні та транспортні бар'єри.** Розвиток адаптивного спорту має враховувати нерівність між містами, селами та селищами. Там, де неможливо забезпечити постійну програму безпосередньо в громаді, варто передбачати транспорт до місця занять, виїзні тренування, використання наявної локальної інфраструктури або міжмуніципальні програми. Особливо важливо оцінювати доступність не за фактом існування програми, а за тим, чи може ветеран дістатися до місця занять і регулярно їх відвідувати.
7. **Передбачити стабільне фінансування не лише самих тренувань, а й супутніх витрат.** Безкоштовне заняття не завжди означає безкоштовну участь. До витрат ветерана можуть належати транспорт, екіпірування, спеціалізоване обладнання, участь у змаганнях. Тому програми підтримки мають передбачати можливість компенсації таких витрат, а фінансування адаптивного спорту не повинно залежати переважно від особистих ресурсів тренерів, координаторів чи громадських організацій.
8. **Забезпечити можливість професійної оцінки та адаптації фізичного навантаження.** Для ветеранів(-ок), які мають біль, обмеження рухливості або невпевненість у власних фізичних можливостях, важливо мати можливість отримати консультацію лікаря, реабілітолога чи іншого відповідного фахівця та зрозуміти, які види навантаження є для них безпечними. Тренери, які працюють із ветеранами, також мають володіти компетенціями, необхідними для адаптації вправ до різного функціонального стану.
9. **Розглядати залучення не як одноразове відвідування тренування, а як процес підтримки сталої участі.** Після першого контакту важливо підтримувати зв'язок із людиною, допомагати їй знайти відповідну групу, з'ясовувати причини перерв або припинення занять і за потреби пропонувати інший формат. Особливу увагу варто приділяти людям, які вже припинили заняття, оскільки саме серед них частіше проявлялися психологічні труднощі та зниження впевненості у власних можливостях.
10. **Регулярно збирати дані про залучення та бар'єри на рівні громад.** Для планування програм важливо знати не лише кількість проведених занять або зареєстрованих учасників, а й те, скільки людей регулярно відвідують заняття, скільки припиняють участь і з яких причин. Такий моніторинг дозволить громадам коригувати графік, формати, інформаційні канали та розподіл ресурсів відповідно до реальних потреб ветеранів(-ок).

Огляд джерел щодо бар'єрів залучення ветеранів(-ок) до адаптивного спорту: міжнародний досвід

Для цього дослідження було важливо проаналізувати, як організоване залучення ветеранів(-ок) до адаптивного спорту в інших країнах, які бар'єри описують у наукових і прикладних джерелах, а також які підходи використовуються для їх подолання. Ми шукали матеріали, що описують досвід ветеранів(-ок) у країнах, які мають тривалу історію участі у війнах або збройних конфліктах, зокрема у США, Великій Британії, Канаді та Австралії. Нас цікавило, як ветерани(-ки) дізнаються про можливості адаптивного спорту, через які інституції або спільноти долучаються до занять, що заважає їм зробити перший крок, а також які чинники впливають на те, чи залишаються вони в спорті надалі.

Міжнародний досвід є важливим для України, оскільки дає змогу побачити типові бар'єри, які повторюються в різних країнах незалежно від конкретного контексту. Аналіз міжнародних досліджень допоміг краще структурувати визначити, із чого варто починати наш аналіз.

Водночас досвід інших країн не можна механічно переносити на український контекст. У багатьох міжнародних дослідженнях ідеться про ветеранів(-ок), які повертаються з війни у відносно стабільне, мирне середовище. Навіть якщо ветерани(-ки) мають складний досвід служби, поранення, інвалідність або психологічні наслідки бойових дій, система реабілітації, соціальної підтримки та адаптації часто функціонує вже в умовах миру, де війна не визначає повсякденного життя суспільства. В Україні ситуація принципово інша: ветерани(-ки) повертаються не в мирне середовище, а в країну, де війна триває, загроза залишається повсякденною, а суспільство, інституції, громади й родини живуть у стані постійної мобілізації, втрат і невизначеності.

Це створює додаткові бар'єри, які не завжди повною мірою описані в міжнародній літературі. Українські ветерани(-ки) можуть одночасно проходити лікування чи реабілітацію, підтримувати зв'язок із чинними військовослужбовцями, переживати втрати побратимів, мати родичів у небезпеці, стикатися з обстрілами, економічною нестабільністю, переміщенням або руйнуванням інфраструктури у своїх громадах. Тому адаптивний спорт в українському контексті не можна розглядати лише як інструмент індивідуального відновлення після завершеного воєнного досвіду. Він функціонує в умовах триваючої війни й має бути вписаний у ширшу систему підтримки ветеранів(-ок), громад і реабілітаційних маршрутів.

1. Greer et al. Adaptive Sports for Disabled Veterans. VA Evidence Synthesis Program, 2019. США¹

Звіт Greer et al. є одним із найбільш системних джерел для аналізу адаптивного спорту серед ветеранів(-ок) з інвалідністю. Це доказовий огляд, підготовлений у межах Evidence Synthesis Program для системи охорони здоров'я ветеранів(-ок) у США. Його цінність полягає не лише в описі потенційних переваг адаптивного спорту, а й у спробі систематизувати наявні знання про бар'єри та чинники, що сприяють участі. Автори визначають метою огляд доказів щодо користі й можливих ризиків адаптивного спорту, а також бар'єрів і чинників, які сприяють участі ветеранів(-ок) в адаптивному спорті.

Для дослідження бар'єрів це джерело особливо корисне, оскільки допомагає задати структуру для їх аналізу. У ньому адаптивний спорт розглядається не як ізольована реабілітаційна практика, а як частина ширшої фізичної, соціальної та психологічної активності ветерана. Бар'єри можна згрупувати за кількома рівнями: індивідуальним, медичним, інфраструктурним, соціальним та організаційним. До індивідуальних бар'єрів належать біль, втома, страх повторної травми, невпевненість у власних можливостях і психологічні наслідки травматичного досвіду. До інфраструктурних — доступність спортивних просторів, адаптованого обладнання, транспорту та програм у громаді. Соціальними бар'єрами можуть бути стигма, ізоляція, брак підтримки або нерозуміння з боку оточення.

Автори не стверджують, що адаптивний спорт автоматично вирішує всі проблеми ветеранів(-ок). У підсумковому розділі зазначено, що доказова база щодо ефективності адаптивних спортивних програм залишається обмеженою і значною мірою ґрунтується на дослідженнях окремих груп або конкретних програм.

2. Littman, Bouldin, Haselkorn. «This is your new normal: A qualitative study of barriers and facilitators to physical activity in Veterans with lower extremity loss.» Disability and Health Journal, 2017. США²

Дослідження Littman, Bouldin та Haselkorn присвячене бар'єрам і чинникам, що сприяють фізичній активності серед ветеранів(-ок) із втратою нижніх кінцівок. Це якісне дослідження, особливо корисне для розуміння досвіду ветеранів(-ок) після ампутації або важких травм кінцівок. Автори зосереджуються не лише на участі у фізичній активності, а й на процесі адаптації до нового стану тіла. Сама назва «This is your new normal» добре передає центральну ідею: після травми людина не просто повертається до попереднього життя, а вибудовує нову нормальність і вчиться заново відчувати своє тіло після травми, поранення чи захворювання.

¹ <https://www.hsrd.research.va.gov/publications/esp/adaptive-sports-REPORT.pdf>

² <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0890117119861565>

Одним із ключових внесків статті є опис багаторівневих бар'єрів. До фізичних бар'єрів належать біль, дискомфорт, втома, труднощі з протезом, ризик натирань або ушкоджень, а також страх погіршити свій стан. Ці бар'єри не можна зводити лише до браку мотивації. Часто йдеться радше про обережність, сформовану попереднім негативним досвідом. До психологічних бар'єрів належать страх невдачі, знижена впевненість у собі, сором через зовнішній вигляд або рухові обмеження. Соціальні бар'єри пов'язані з реакціями інших людей, браком партнерів для спільної активності, відсутністю групи, у якій ветеран почувався б безпечно й комфортно.

Для теми адаптивного спорту важливо, що стаття показує роль інформаційного бар'єра. Ветерани(-ки) можуть не знати, які види фізичної активності їм доступні, де знайти відповідні програми, як розпочати заняття та чи є вони безпечними з огляду на стан здоров'я. Тобто навіть наявність програм не гарантує залучення, якщо немає зрозумілого шляху до участі в них.

Стаття дає змогу підкреслити, що перший контакт з адаптивним спортом має враховувати медичну безпеку, психологічну вразливість, потребу в підтримці та повільний процес формування довіри до власного тіла. Вона також підказує, що залучення не має починатися з вимоги бути активним, а з допомоги людині зрозуміти, які форми руху є можливими, безпечними і значущими саме для неї.

3. Whiting et al. «Community organization factors affecting veteran participation in adaptive sports.» Journal of Spinal Cord Medicine, 2022. США³

Ця стаття важлива тим, що зміщує фокус із ветерана на організації, які реалізують адаптивні спортивні програми. Автори досліджують не лише індивідуальні бар'єри участі, а й те, як характеристики самих організацій впливають на можливість ветеранів(-ок) долучатися до адаптивного спорту. Дослідження базується на опитуванні представників 85 адаптивних спортивних програм у США, тобто дає змогу подивитися на проблему з інституційного боку.

Ключова ідея статті полягає в тому, що доступ до адаптивного спорту залежить від організаційної спроможності: кількості доступних видів спорту, регулярності занять, наявності тренерів, ресурсів, обладнання, комунікації та здатності працювати з різними групами ветеранів(-ок). Це особливо важливо, оскільки в багатьох дискусіях бар'єри участі подаються як проблема самих ветеранів(-ок). Насправді, якщо в громаді немає сталої програми, адаптованої інфраструктури, підготовлених фахівців і зрозумілої

³ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9135442/>

комунікації, самої мотивації ветерана може бути недостатньо для участі в адаптивному спорті.

У дослідженні адаптивні спортивні програми розглядаються як посередники між ветераном і можливістю сталої участі в спорті. Це означає, що бар'єри можуть виникати на рівні самої пропозиції: програма може існувати, але бути епізодичною, географічно недоступною, недостатньо прокомунікованою або орієнтованою лише на певний тип травм чи рівень підготовки. Тож сама наявність програми ще не означає, що ветеран справді може нею скористатися.

4. Walker, Limbert, Smith. «Perceived barriers to, and benefits of physical activity among British military veterans that are wounded, injured, and/or sick: a Behaviour Change Wheel perspective.» *Disability and Rehabilitation*, 2022. Велика Британія⁴

Дослідження аналізує бар'єри й переваги фізичної активності серед британських ветеранів(-ок), які мають поранення, травми або захворювання. Автори використовують підхід Behaviour Change Wheel, що дає змогу розглядати фізичну активність як поведінку, на яку впливають спроможність, можливості та мотивація. Це важливо, оскільки участь у спорті тут не розглядається виключно як питання мотивації. Радше її розглядають як результат взаємодії фізичного стану, психологічного досвіду, соціального середовища та доступних можливостей.

У центрі дослідження — ветерани, які мають поранення, травми або захворювання. Автори зазначають, що ця група стикається зі значними фізичними, психологічними та соціальними викликами після завершення служби. Відповідно, бар'єри участі у фізичній активності не обмежуються станом здоров'я. До них належать фізичні обмеження, біль, втома, брак упевненості, психологічні труднощі, соціальна ізоляція, брак підтримки, а також недостатня адаптованість середовища і програм.

У статті також наведено рекомендації щодо того, як той чи інший бар'єр можна нівелювати за допомогою певних змін у політиці. Наприклад, якщо бар'єр пов'язаний із браком знань, потрібні освіта й інформування. Якщо з браком упевненості — підтримка, поступове залучення та позитивний досвід. Якщо з інфраструктурою — зміни в середовищі. Якщо із соціальною ізоляцією — групові формати та створення спільноти.

Дослідження підтримує тезу, що заходи із залучення ветеранів(-ок) до спорту мають бути багатокомпонентними. Недостатньо сказати, що спорт корисний. Потрібно створити умови, у яких ветеран розуміє, куди звернутися, відчувається безпечно, має підтримку, бачить, що програма може бути адаптована до його стану, й отримує позитивний досвід.

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32568568/>

5. Lewis. «'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*, 2022. Австралія⁵

Австралійське дослідження присвячене оцінці участі ветеранів(-ок) Австралійських сил оборони з травмами, пораненнями чи захворюваннями в Adaptive Sports Program. Дослідження має ретроспективний характер і охоплює учасників програми у 2018–2020 роках. Автор описує програму як інструмент підтримки здоров'я, добробуту та відновлення ветеранів(-ок) через адаптивний спорт.

Хоча стаття переважно зосереджується на результатах участі, вона важлива і для аналізу бар'єрів. Її центральна ідея полягає в тому, що для учасників програми значення має не лише перемога, а й досвід участі, відновлення, соціальних зв'язків та повернення до активності. Це важлива протипага зосередженню саме на змагальному складнику, що часто трапляється в контексті спорту. Для частини ветеранів(-ок) спорт може бути не шляхом до медалей, а способом повернути контроль над тілом, відчувати себе частиною групи, отримати позитивний досвід руху і знову побачити власні можливості.

У контексті бар'єрів це означає, що програми, побудовані винятково навколо змагання, можуть бути обмежувальними. Вони можуть приваблювати тих, хто вже має спортивну мотивацію або готовий до публічного випробування, але відштовхувати тих, хто перебуває на ранньому етапі відновлення, має психологічну вразливість або не хоче порівняння себе з іншими. Тому важливо пропонувати формати, у яких участь не зводиться до результату.

Проаналізовані джерела показують, що бар'єри залучення ветеранів(-ок) до адаптивного спорту мають багаторівневий характер. Їх неможливо пояснити лише браком мотивації або індивідуальним станом здоров'я. Найчастіше бар'єри виникають на перетині фізичних обмежень, психологічної вразливості, нестачі інформації, недостатньо розвиненої інфраструктури, відсутності транспорту, браку адаптивного обладнання, нестачі підготовлених тренерів, нерегулярності програм і недостатньої соціальної підтримки.

Отже, огляд міжнародних джерел у цьому дослідженні виконує дві функції. По-перше, він дає змогу виявити типові бар'єри залучення ветеранів(-ок) до адаптивного спорту, які можуть бути актуальними і для України. По-друге, він допомагає окреслити межі перенесення міжнародного досвіду: те, що працює в країнах із більш усталеними ветеранськими політиками та мирним середовищем повернення, потребує критичного переосмислення в українських умовах. Загалом приклади бар'єрів, виявлених у міжнародних дослідженнях, було використано під час розроблення анкет-опитувальників, щоб перевірити їх актуальність в Україні.

⁵ <https://jmvh.org/article/https-doi-ds-org-doilink-09-2022-74512728-jmvh-vol-30-no-3/>

Частина 1. Результати якісної частини дослідження



У якісній частині дослідження було важливо розглянути залучення ветеранів(-ок) до адаптивного спорту не лише з позиції самих учасників, а й із позиції тих, хто безпосередньо організовує цей процес на рівні громад. Саме представники громадських організацій, тренери, координатори програм та інші фахівці часто виступають для ветеранів(-ок) першою точкою контакту зі спортивним середовищем: вони поширюють інформацію, запрошують на заняття, допомагають підібрати формат, супроводжують перші кроки та підтримують участь надалі.

Розмови із цією групою дали змогу ширше поглянути на те, як система залучення працює на практиці. На відміну від окремого ветерана(-ки), організатори взаємодіють із різними учасниками, бачать повторювані труднощі, спостерігають, на яких етапах люди найчастіше не доходять до занять або припиняють їх відвідувати, а також стикаються з організаційними та ресурсними обмеженнями на рівні громади.

Тому ця частина дослідження дала змогу комплексніше розглянути процес залучення: простежити шлях ветерана(-ки) від першого контакту зі спортивною програмою до регулярної участі, визначити наявні практики залучення, системні бар'єри та дефіцити, а також зрозуміти, які умови, на думку фахівців, що безпосередньо працюють із ветеранами, могли б зробити цей процес доступнішим і сталішим.

1. Наявні моделі залучення ветеранів(-ок) до спорту в громадах

Наявні практики залучення ветеранів(-ок) до спортивних і дозвіллевих активностей у громадах значною мірою залежать від особистої ініціативи окремих людей, неформальних контактів і локальних партнерств. У більшості випадків немає єдиної системної моделі, за якою ветеран отримує інформацію, обирає активність і регулярно долучається до неї. Натомість кожна громада або організація формує власний спосіб роботи з огляду на наявні ресурси, зв'язки, приміщення та людей, готових брати на себе координацію.

Особистий контакт із ветеранами

Одним із найпоширеніших механізмів залучення є безпосереднє спілкування з ветеранами. У невеликих громадах представники місцевих організацій або установ часто знають ветеранів(-ок) особисто, мають їхні контактні дані та можуть адресно повідомляти про події чи можливості. Таке інформування відбувається не масово, а вибірково, з урахуванням попереднього спілкування та ймовірного інтересу конкретної людини:

«У нас із більшістю ветеранів(-ок) є контакти. Якщо я розумію в спілкуванні, що більш-менш та чи та людина проявляла інтерес, можу особисто повідомити, поінформувати. Є спільна група у Viber по ветеранах у громаді. Є соцмережі, тому різні канали. Особисте спілкування», — представник(-ця) громади.

Отже, залучення часто починається не з публічного оголошення, а з персонального запрошення. Важливу роль відіграє те, наскільки координатор обізнаний із ситуацією конкретної людини, її станом, інтересами та готовністю до участі. Такий підхід дає змогу зробити комунікацію більш адресною, але водночас значною мірою залежить від особистої залученості координатора й охоплює передусім тих ветеранів(-ок), які вже перебувають у полі зору громади чи організації.

Паралельно використовуються групи та канали комунікації, передусім у Viber і WhatsApp. У таких групах поширюють інформацію про події, послуги, спортивні заходи та інші можливості. Водночас респонденти наголошують, що спосіб комунікації має враховувати побажання самої людини. Одним ветеранам зручно отримувати інформацію в групах, іншим — в особистих повідомленнях або телефоном:

«У нас є канали у Viber або в WhatsApp. Ми групи створюємо, додаємо. Кажемо, що в нас є така група, якщо хочете долучитися, або ми будемо вам просто окремо відсилати ту інформацію, як людині зручніше», — представник(-ця) громади.

Для ширшого інформування організації та фахівці із супроводу взаємодіють із пресслужбами міських рад і профільними управліннями. На офіційних сторінках і в соціальних мережах місцевої влади публікують анонси, розраховані на ширше коло мешканців:

«Взаємодіємо з відділом, з пресслужбою міськради. У нас дуже багато людей підписано, то ми їм передаємо також інформацію. І вони там теж можуть публікувати, наприклад, анонс для більш широкого кола», — представник(-ця) громади.

Однак коли йдеться про персональну пропозицію, уточнення потреб або залучення конкретної людини, перевагу часто надають телефонним дзвінкам:

«Передзвонюємо, тут навіть не пишемо, а саме дзвонимо, якщо якісь такі більш особисті моменти», — представник(-ця) громади.

Контакт через фахівців із супроводу

Окрему роль у системі залучення відіграють фахівці із супроводу ветеранів(-ок). Їхня робота не обмежується поширенням інформації про спортивні можливості. Вони здійснюють індивідуальний супровід, збирають необхідні документи, фіксують потреби ветерана та формують план заходів. Завдяки цьому спортивна або дозвіллева активність може бути включена в ширший комплекс підтримки людини разом із медичними, соціальними, юридичними чи адміністративними питаннями.

«Є ті, хто на супроводі, це ми вже вносимо в реєстри... беремо згоду на обробку персональних даних, є перелік документів, з якими ми працюємо, анкети, індивідуальний план заходів відповідно до потреб цієї людини», — представник(-ця) громади.

Такий підхід дає змогу не просто одноразово запросити ветерана на захід, а пов'язати участь у фізичній активності з його життєвими обставинами. Водночас, за словами респондентів, спортивний напрям часто залишається лише однією з багатьох сфер роботи фахівців із супроводу, які одночасно координують підтримку ветеранів(-ок), демобілізованих осіб, людей з інвалідністю внаслідок війни, членів їхніх сімей, а також родин загиблих і зниклих безвісти.

Взаємодія з лікувальними та реабілітаційними закладами

Ще одним поширеним способом формування груп є співпраця з госпіталями, реабілітаційними центрами та оздоровчими закладами. У такому разі перші учасники приходять безпосередньо із закладів, де проходять лікування або відновлення. Надалі група розширюється завдяки рекомендаціям самих ветеранів(-ок):

«Спочатку починалося елементарно з декількох чоловік, це було з госпіталю, а далі вже розрослося», — представник(-ця) громади.

«Пішла в госпіталь, пішла до директора. І в нас взаємодія з реабілітаційним... і почалося. Далі вже одні одних підтягають», — представник(-ця) громади.

У таких практиках важливим стає поєднання інституційного каналу залучення та «сарафанного радіо». Госпіталь або реабілітаційний центр допомагає залучити перших учасників, а подальше зростання групи відбувається завдяки особистим рекомендаціям і довірі до організатора. Респонденти прямо пов'язують готовність ветеранів(-ок) долучатися з репутацією конкретної людини та попереднім позитивним досвідом:

«Маю групу в WhatsApp, далі знову сарафанне радіо: розказали, вони вже знають, що якщо я організовую, то це все буде чітко, правильно», — представник(-ця) громади.

Це свідчить про те, що за відсутності стабільної системи інформування особиста довіра стає одним із ключових чинників залучення. Ветерани(-ки) долучаються не стільки до абстрактної програми, скільки до конкретного організатора, про якого вже чули від інших або з яким мали позитивний досвід взаємодії. Тому сформовану довіру до організатора або тренера важливо підтримувати: її втрата може вплинути на готовність ветеранів(-ок) надалі долучатися до занять спортом.

Залучення ресурсів для організації діяльності

Логічно було б очікувати, що принаймні частина програм із залучення ветеранів(-ок) до спорту та фізичної активності забезпечуватиметься державою. Однак, за словами респондентів, взаємодія з державними органами не завжди є простою. Однією з проблем є територіальна прив'язка програм до конкретної громади, тоді як фактичне коло учасників може бути значно ширшим. Організатори залучають ветеранів(-ок) з інших районів, внутрішньо переміщених осіб та людей, які не мають зареєстрованого місця проживання в громаді. У таких умовах вимога підтверджувати місце проживання або належність до певної територіальної громади може суперечити самій логіці відкритої ветеранської програми:

«У мене ветерани не тільки Коломийської громади... Якщо будуть розглядати тільки через документи, прив'язки, приписки і всього решта, мені цей формат не підходить, тому що я залучаю просто ветеранів(-ок). Це в мене їздять з інших районів... У мене ВПО», — представник(-ця) громади.

Через це частина ініціатив фактично працює поза сталою системою державного фінансування. Заняття можуть проводитися на волонтерській основі, а витрати покриватися коштом бізнесу, окремих благодійників або самих організаторів:

«Це все бізнес оплачує. А заняття я проводжу на волонтерській основі», — представник(-ця) громади.

В інших громадах ресурси для спортивного напрямку також залучаються переважно неформально. Йдеться про особисті внески, пожертви друзів, підтримку місцевих підприємців або пошук допомоги через закордонні контакти. Наприклад, обладнання для занять може купуватися коштом окремих сімей:

«Коли з'явилася можливість купити вживані тренажери, то скинулися моя сім'я і ще дружина голови, вона підприємниця. Тоді ми витратили в сумі десь 36 тисяч гривень на ці тренажери», — представник(-ця) громади.

Навіть особисті події можуть використовуватися як спосіб збору коштів на спортивний інвентар:

«Коли організовували в лютому день народження, попросили друзів не купувати подарунки, принести нам гроші», — представник(-ця) громади.

Пошук ресурсів відбувається також через особисті міжнародні та політичні контакти. Представники громад звертаються до українських об'єднань за кордоном, народних депутатів, іноземних партнерів або презентують проекти під час міжнародних поїздок:

«Познайомила з представницею об'єднання українок у Бельгії. Переслала їй презентацію, розповіла. Намагаюся шукати якісь зв'язки, контакти, щоб, можливо, через них вийти на людей, клуби, щоб отримати якесь додаткове обладнання», — представник(-ця) громади.

«Один із народних депутатів нібито хоче профінансувати якісь роботи. І голова нашого проекту ветеранського простору їздив із ним в Естонію, презентував, щоб, можливо, залучити якісь кошти», — представник(-ця) громади.

В окремих випадках програми отримують і державну підтримку, однак респонденти описують її як мінімальну й недостатню для повноцінного запуску або розвитку програм:

«Так як це комунальна установа, то ці мінімальні кошти були виділені селищною радою», — представник(-ця) громади.

Отже, нинішня модель організації адаптивного спорту в громадах є переважно децентралізованою та неформальною і значною мірою тримається на ентузіазмі окремих людей. Її основу становлять особисті контакти з ветеранами, групи в месенджерах, телефонні дзвінки, співпраця з госпіталями й реабілітаційними центрами, діяльність фахівців із супроводу та рекомендації самих ветеранів(-ок). Формальні канали місцевої влади використовуються переважно для ширшого інформування, однак реальне залучення часто відбувається через персональну комунікацію та довіру.

Водночас значна частина програм тримається на волонтерській праці, підтримці приватного бізнесу, особистих внесках та здатності окремих людей знаходити партнерів і ресурси. Це дає змогу створювати активності

навіть за відсутності сталої державної підтримки, але водночас робить їх залежними від конкретних організаторів і вразливими до нестачі фінансування. Фактично успішність залучення ветеранів(-ок) у багатьох громадах визначається не стільки наявністю формальної системи, скільки тим, чи є на місці людина, яка знає ветеранів(-ок), користується їхньою довірою, готова регулярно телефонувати, домовлятися з партнерами, шукати обладнання та підтримувати діяльність програми.

Попри відсутність єдиної системи адаптивний спорт у громадах розширюється та набирає популярності. Водночас несистемність залучення робить цей процес значною мірою хаотичним і складно прогнозованим.

2. Системні виклики та бар'єри залучення ветеранів(-ок) до спорту на рівні громад

Описана вище модель функціонування програм з адаптивного спорту в громадах є доволі несистемною, що створює низку проблем для організаторів. Загалом проблеми залучення ветеранів(-ок) до спортивних активностей у громадах мають комплексний характер. За словами респондентів, навіть за наявності інтересу до спорту людина часто не може регулярно долучатися до занять через цілком практичні обмеження.

• Невідповідний графік роботи спортивних установ

Однією з неочевидних, проте важливих проблем є режим роботи комунальних і спортивно-оздоровчих установ. У багатьох випадках вони працюють у стандартні робочі години, коли ветерани(-ки) також перебувають на роботі або зайняті домашніми справами. Через це фактична доступність послуг не відповідає потребам ветеранів(-ок): спортивний простір або зала є, але скористатися ними може лише обмежена частина людей. Для багатьох зручний час для занять — до або після роботи:

«Бар'єри тут у часі роботи цієї установи. Я вже кілька разів із головою громади проговорювала, що потрібно думати над тим, щоби був хоча б захоплений один вихідний день і щоб години робочі були посунуті до восьмої години вечора хоча б», — представник(-ця) громади.

Респондентка наголошує, що пізніший графік був би важливим не лише для безпосередньої участі в тренуваннях, а і для неформального входження ветерана в спільноту:

«Люди могли би після своєї офіційної роботи, домашньої роботи при бажанні прийти і якщо не самому активно пограти, то прийти поспілкуватися, поспостерігати», — представник(-ця) громади.

Подібна проблема характерна і для багатьох інших закладів.

Отже, чинний графік роботи установ фактично виключає працюючих ветеранів(-ок) із числа потенційних учасників. Це свідчить про те, що доступність спортивних програм має оцінюватися не лише за наявністю приміщення або послуги, а й з огляду на те, чи відповідає час їхньої роботи реальному ритму життя ветеранів(-ок).

- **Незадовільний стан приміщень та інфраструктури**

Навіть у тих громадах, де є приміщення для спортивних активностей, вони не завжди придатні для регулярного використання. Зокрема, респонденти говорять про необхідність ремонту, відсутність опалення та інші технічні проблеми.

«Наступна проблема на перспективу, що повністю потрібно опалення робити», — представник(-ця) громади.

Попри те, що в тепліший період заняття ще можна проводити, відсутність опалення суттєво обмежує можливість цілорічної роботи. Це робить спортивну активність сезонною та ускладнює формування стабільного графіка тренувань.

Окремою проблемою є фізична недоступність природних і рекреаційних локацій для ветеранів(-ок) з інвалідністю. Навіть організація відносно простої активності, наприклад, риболовлі, потребує тривалого пошуку місця, де людина на кріслі колісному могла б безпечно дістатися до води.

«Ми вже півтора місяці шукаємо місце для того, щоби був під'їзд до води. І проблема величезна», — представник(-ця) громади.

Цей приклад демонструє, що відсутність безбар'єрності в громадах залишається суттєвою перешкодою для залучення до спортивної активності. Природні зони, місця для відпочинку та спортивна інфраструктура можуть існувати, але бути фактично недоступними для маломобільних ветеранів(-ок).

Територіальна недоступність та нерівність між малими і великими містами. Значна частина спортивних і реабілітаційних можливостей зосереджена у великих містах. Ветерани(-ки) можуть долучатися до занять під час перебування в госпіталі або реабілітаційному закладі, але після завершення лікування та повернення до своєї громади втрачають доступ до таких програм.

«Ми знаходимось у Харкові, а військові закінчили реабілітацію. Реабілітацію вони проходили, поки лежали в інституті протезування, потім вони поїхали до себе в область, і з області їх нікому возити», — представник(-ця) громади.

Навіть якщо людина готова продовжувати заняття, транспортне сполучення між областю та містом не забезпечується:

«Вони приїжджали, але область не забезпечує доставку до міста, а в області немає осередків спортивних. Багато хто в області би займався, але там немає де. У громадах, я маю на увазі», — представник(-ця) громади.

Це створює різку нерівність між ветеранами, які проживають в обласних центрах, і тими, хто повертається до малих міст, селищ або сіл. Для останніх бар'єром стає не небажання займатися спортом, а відсутність доступних можливостей поблизу.

У зв'язку із цим респонденти критично оцінюють тенденцію до будівництва великих ветеранських просторів у містах, тоді як малі й віддалені громади залишаються без базової інфраструктури.

«Виділяються кошти на ветеранські простори, але при цьому будуються нові великі простори, на які залучаються величезні суми», — представник(-ця) громади.

На думку респондентів, у великих містах уже часто є інфраструктура, яку можна було б адаптувати та зробити доступнішою. Натомість значні ресурси вкладаються саме туди, де можливостей і так більше:

«Ці простори будуються, знову ж таки, у великих містах, де є своя вже інфраструктура, яку можна було би просто зробити більш доступною, фахівців навчити, і вони би надавали ці послуги», — представник(-ця) громади.

У результаті потреби малих громад залишаються незадоволеними.

Окремо респонденти наголошують, що спортивний напрям має бути не додатковою, а базовою складовою ветеранських просторів:

«Якщо одним із важливих елементів відновлення ветеранів(-ок) є спорт, то відповідно має бути простір і спортивний», — представник(-ця) громади.

Отже, проблема полягає не лише в недостатньому фінансуванні, а й у способі його розподілу. Великі проекти в містах не компенсують відсутності доступних локальних можливостей у невеликих громадах.

• Недостатнє та/або нестабільне фінансування

За словами респондентів, багато ініціатив працюють без системної фінансової підтримки. Оплата приміщень, води, роботи тренерів та інших поточних витрат часто залежить від доброї волі бізнесу, окремих керівників або самих організаторів.

«Я би могла більше, якби це щось оплачуване було, якщо б якась тренерська, і з другої сторони, якщо б місто, наприклад, оплачувало воду, тоді можна було ще залучати людей, більше масштабуватися», — представник(-ця) громади.

Обмежене фінансування впливає не лише на масштаб, а й на стійкість програм. Організатори не можуть збільшувати кількість груп або охоплення, якщо заняття проводяться безоплатно, а супутні витрати покриваються приватними коштами. Нестабільність і непередбачуваність роботи таких програм також можуть знижувати готовність ветеранів(-ок) долучатися до спортивних активностей, адже в їхньому житті й без того може бракувати стабільності.

«Погано рухається, тому що немає підтримки від держави на місцях. Нічого не спонсорують. Усе пхається на своїх індивідуальних моментах», — представник(-ця) громади.

Отже, адаптивний спорт у громадах часто розвивається не завдяки системній підтримці, а всупереч її відсутності. Його сталість залежить від окремих активних людей, які готові працювати на волонтерських засадах, домовлятися з бізнесом та самостійно вирішувати фінансові питання.

• Інформаційний вакуум

Окремою системною проблемою є недостатнє поширення інформації про наявні спортивні можливості. Респонденти наголошують, що багато ветеранів(-ок) просто не знають, де і якими видами активності вони можуть займатися.

«Просто немає інформаційного, так сказати, вкиду інформації. Тобто: будь ласка, люди, долучайтесь», — представник(-ця) громади.

При цьому відсутність інформації розглядається не як другорядний недолік, а як один із ключових чинників низького рівня участі:

«Головне, щоб не було інформаційного вакууму. Інформаційний вакуум — це оця болячка, яка прям дуже впливає на все», — представник(-ця) громади.

Інформація часто циркулює лише всередині вже сформованого кола активних ветеранів(-ок). Людина, яка не входить до груп у месенджерах, не бере участі в змаганнях і не має особистих контактів з організаторами, може взагалі не дізнатися про наявні можливості.

• Закритість і фрагментованість ветеранських груп

Ще однією проблемою є слабка взаємодія між самими ветеранами в межах громади. Частина активностей відбувається в невеликих закритих групах, про які мало знають навіть фахівці та організації, що працюють із ветеранами.

«Ті, хто демобілізовані, самі там періодично футбол грають... Але те, що вони самі, ми дуже-дуже мало про це знаємо. Це якісь дуже такі закриті в нас міні-групки», — представник(-ця) громади.

Ветеранська спільнота також може бути поділена на закриті групи, які мало взаємодіють між собою:

«Дружимо проти тих, спілкуємося, а цей комусь не подобається, а до того краще не йдїть. Місцева історія якась, локальна», — представник(-ця) громади.

Локальні групи можуть формуватися за принципом особистих знайомств або належності до певного населеного пункту. Через це загальне оголошення не завжди працює, а залучення потребує пошуку персональних контактів у кожній окремій групі.

Одним із неочікуваних висновків дослідження став вплив місцевих конфліктів на залучення ветеранів(-ок). У сільських громадах на залучення можуть впливати давні конфлікти між населеними пунктами або локальними групами. Навіть якщо спортивний простір розташований неподалік, ветеран може не бажати їхати до сусіднього села через упередження.

«Часом між селами були якісь конфлікти. Колись, раніше, у 90-х, хлопці на хлопців. І ці уявлення зафіксувалися. Один ветеран каже: ні, я туди їздити не буду, тому що вони там усі, ну, кончені», — представник(-ця) громади.

Такі конфлікти ускладнюють створення спільних заходів і означають, що комунікація через одного місцевого лідера не забезпечує охоплення всієї ветеранської спільноти.

Нерідко інформація поширюється завдяки конкретному ветерану, який телефонує знайомим і особисто запрошує їх:

«Він мені скинув, і я хлопців чи обдзвонив, чи перекинув, чи написав, щоб вони оце прийшли», — представник(-ця) громади.

Така модель може бути ефективною, однак вона залишається непрогнозованою та залежить від активності окремих людей. За відсутності відповідальної людини на місцевому рівні, яка б системно координувала поширення інформації, ціла група ветеранів(-ок) може залишатися поза інформаційним полем.

Проблеми залучення ветеранів(-ок) до спортивних активностей у громадах не можна пояснити лише недостатньою мотивацією або небажанням самих ветеранів(-ок). Респонденти описують низку структурних перешкод: незручний графік роботи установ, непридатні або недоступні приміщення, відсутність транспорту, концентрацію інфраструктури у великих містах, недостатнє фінансування, інформаційний вакуум і фрагментованість ветеранських спільнот.

У багатьох випадках спортивна програма формально існує, однак не є реально доступною для працюючої людини, мешканця віддаленої громади або ветерана з інвалідністю. Водночас місцеві ініціативи часто тримаються на волонтерській праці та особистих контактах, що дає змогу тимчасово компенсувати недоліки системи, але не забезпечує стабільності та можливостей для масштабування.

Отже, підвищення рівня залучення потребує не лише кращого інформування ветеранів(-ок), а і зміни самого способу організації спортивних можливостей: адаптації графіків, розвитку локальних осередків, забезпечення транспортної та фізичної доступності, сталого фінансування і системної координації на рівні громад.

3. Особистісні бар'єри залучення ветеранів(-ок) до спорту

Також ми говорили з представниками громад про те, як вони оцінюють мотивацію ветеранів(-ок) та бар'єри на особистісному рівні. Йдеться про чинники, пов'язані з індивідуальним досвідом, станом здоров'я, самопочуттям, мотивацією, повсякденними обставинами та сприйняттям власних можливостей. На відміну від системних обмежень на рівні громади, ці бар'єри проявляються безпосередньо в житті ветеранів(-ок) та можуть впливати як на рішення вперше долучитися до спорту, так і на регулярність або продовження занять.

Аналіз цього рівня дає змогу краще зрозуміти, що саме стримує від участі навіть тоді, коли спортивні можливості формально доступні. Результати інтерв'ю свідчать про те, що загалом ветерани(-ки) радше зацікавлені у фізичній активності або спільному дозвіллі. Представники громад відзначають виразну потребу в спілкуванні, спільному проведенні часу та приналежності до ветеранської спільноти. Водночас рухова активність не для всіх є першочерговою потребою і не завжди сприймається як пріоритет одразу після повернення до цивільного життя.

«На початку весною ми проводили невеличке опитування, і потреба в спільноті є, щоб час проводити разом. Рухові активності не всі визначають для себе як пріоритетні, але для певного відсотка це є», — представник(-ця) громади.

Отже, питання полягає не лише в тому, чи потрібен ветеранам спорт, а й у тому, у який момент, у якому форматі та за яких умов вони готові до нього долучатися. Для частини ветеранів(-ок) спортивна активність може бути безпосередньою потребою. Для інших першим кроком можуть стати неформальна зустріч, спілкування, поїздка або спільне дозвілля, а вже згодом — регулярні заняття.

- **Конкуренція спорту з роботою та повсякденними обов'язками**

Однією з головних причин низького рівня залучення до спорту є нестача часу. Значна частина ветеранів(-ок) працює, а в сільській місцевості оплачувана робота поєднується з фізично важкою домашньою працею. Після завершення робочого дня люди мають займатися господарством, заготівлею дров, городом та іншими справами. За таких обставин додаткове фізичне навантаження не завжди сприймається як відпочинок або відновлення.

«Здебільшого хлопці ті, які мають роботу, працюють, знову ж таки фізично працюють. І потім, коли вони повертаються додому, їм потрібно заготувати дрова, обробити город, якась там господарська робота», — представник(-ця) громади.

Зайнятість також впливає на регулярність участі в заняттях. Деякі ветерани(-ки) починають відвідувати заняття, але припиняють їх після працевлаштування або через необхідність проходити медичні та адміністративні процедури.

«Деякі хлопці починають, потім вони знаходять роботу й кажуть: усе, ми більше не можемо. Деякі готові були б комбінувати декілька видів спорту, але через робочі моменти або оформлення документації вони встигають тільки в басейн», — представник(-ця) громади.

Отже, відсутність ветерана на тренуванні не обов'язково означає брак інтересу. Часто запропонований формат просто не вписується в його повсякденне життя.

- **Незадоволені базові потреби**

Окремою умовою залучення є вирішення першочергових життєвих питань. За словами одного з респондентів, людина не сприйматиме спорт як

актуальну можливість, доки не вирішить питання, пов'язані з лікуванням, виплатами, документами, пенсією та працевлаштуванням.

«Поки ветеран не закриє свої базові потреби, йому буде плювати на роботу, йому буде плювати на спорт, йому буде плювати на дозвілля. Тобто перш за все ветеран повинен закрити свої первинні потреби», — представник(-ця) громади.

Це не означає, що спорт не має значення для відновлення. Однак пропозиція долучитися до спортивних занять може бути несвоечасною, якщо людина перебуває в стані фінансової нестабільності, проходить лікування або намагається вирішити базові адміністративні проблеми. Відповідно, залучення до фізичної активності має враховувати етап повернення ветерана до цивільного життя та інші актуальні потреби.

• Відсутність попереднього спортивного досвіду

Частина ветеранів(-ок) до служби не займалася спортом систематично. Тому після повернення вони не обов'язково сприймають спортивну активність як звичний або природний спосіб проведення часу.

«Що я зрозуміла, що в багатьох із них не було попереднього досвіду занять спортом, окрім школи, якщо там десь якась залученість», — представник(-ця) громади.

Для таких людей самого заклику «долучитися до спорту» може бути недостатньо. Вони можуть не уявляти, який вид активності їм підходить, як проходять заняття і чи зможуть вони впоратися з фізичним навантаженням. Особливо це стосується адаптивного спорту, який частина ветеранів(-ок) помилково сприймає як активність виключно для людей із тяжкими пораненнями або ампутаціями. Один із респондентів, який багато працює з ветеранами, переказує це побоювання так:

«Я ж двоногий. А може там якомусь пацану треба, хто, типу, не комплект, може, йому більше треба кататися на кріслі колісному, ніж мені. Не хочу займати його місце», — представник(-ця) громади.

Таке уявлення створює додатковий психологічний бар'єр: ветеран не вважає себе «достатньо травмованим», щоб мати право на участь в адаптивному спорті. У такому разі важливо пояснювати, що адаптивний спорт не призначений лише для певної категорії людей з інвалідністю, а спільні заняття можуть навпаки підтримувати інших учасників.

Відсутність інформації

Однією з найчастіше згадуваних причин низького рівня залучення є брак інформації. Частина ветеранів(-ок) не знає про доступні програми, безкоштовні тренування або спортивні події навіть тоді, коли вони відбуваються поруч.

«Дехто взагалі не знає про цю програму», — представник(-ця) громади.

«Дуже багато ветеранів(-ок) не знає. Нібито зараз багато кажуть про адаптивний спорт, але про це знають тільки ті, хто в цьому вже, грубо кажучи, вариться і один раз хоча б туди потрапив. Решта ветеранів(-ок) взагалі не знають ні про «Гарт», наприклад, ні про те, що в нас у Харкові є басейн, куди можна ветеранам приходити безкоштовно», — представник(-ця) громади.

Інформація часто циркулює всередині вже сформованого кола активних учасників. Людина, яка одного разу потрапила на змагання або долучилася до ветеранської групи, отримує доступ до нових контактів і можливостей. Натомість ті, хто не бере участі в заходах, можуть залишатися поза цим інформаційним колом.

«Я просто ще такий просунутий, тому що я раз їздив, мене в чатики додали, і я в цих чатиках вийшов. У мене інформація є. Хлопці, які нікуди не їздили, багато хто закривається своєю бульбашкою», — представник(-ця) громади.

У деяких випадках інформація про активності не доходить навіть до фахівців, які працюють із ветеранами:

«Пишуть, що заявлена команда УБД із Чорткова бере участь у футбольному турнірі. Мої фахівці не знають, у міськраді не знають», — представник(-ця) громади.

Отже, проблема полягає не лише в недостатній кількості оголошень, а у фрагментованості інформаційних каналів. Відомості про доступні можливості не зведені в єдину систему, а їх отримання часто залежить від випадкового контакту.

• Недовіра до державних установ і сервісів

Залученню перешкоджає недовіра до державних і місцевих установ. Ветерани(-ки) можуть негативно реагувати на звернення незнайомих фахівців, особливо якщо незрозуміло, звідки ті отримали їхні персональні дані.

«Перше — не було довіри, взагалі розуміння, що це за фахівці такі. Люди, які стикалися із шахрайством, то комусь надавати персональні дані: хто це, що це», — представник(-ця) громади.

«Сьогодні була в мене розмова з ветераном, і він каже: а мені цікаво, де там узяли мої персональні дані, там йому дзвонили», — представник(-ця) громади.

Попередній негативний досвід взаємодії з бюрократичними структурами може впливати й на сприйняття нових сервісів, навіть якщо вони створені саме для підтримки ветеранів(-ок).

«Ще може бути недовіра просто до будь-яких установ державних, усе, що стосується оцих сервісів, особливо локальних», — представник(-ця) громади.

Недовіра може стосуватися також громадських організацій та проєктів загалом. За таких умов сам факт існування програми ще не означає, що ветеран вважатиме її щирою або корисною.

Тому важливою стає наявність посередника, якому ветерани(-ки) вже довіряють:

«Ветерани хочуть розуміти, що тут іде щось щире. Вони мене вже бачили в різних ситуаціях, довіра є», — представник(-ця) громади.

«Комунікація важлива, якщо є людина, якій вони довіряють. Вона може стати тим місточком між ветеранами і владою», — представник(-ця) громади.

• Соціальна ізоляція та небажання виходити з дому

Частина ветеранів(-ок) після повернення замикається вдома й уникає будь-якої активності. Респонденти пов'язують це з депресивними станами, втратою мотивації, залежностями і браком підтримки з боку оточення.

«Є такі просто люди, що замикаються, дійсно є момент, що вони закриваються: нічого не трогайте», — представник(-ця) громади.

«Чому не приходять? Як на мене, це, напевно, основна причина з того, що я бачу: боязнь із хати вийти, заходиш у якийсь депресняк», — представник(-ця) громади.

«Купа хлопців сидять по домах і просто п'ють. Вони нікуди не виходять», — представник(-ця) громади.

У таких ситуаціях одного повідомлення про тренування недостатньо. Людині може бути потрібен постійний зовнішній поштовх, супровід або особисте запрошення від того, кому вона довіряє.

«Тут має бути людина, якій ветеран довіряє, але з тим, щоб вона це штовхала. Це можуть бути побратими, але це дуже добре для перших разів. Є такі люди, яких треба постійно. Хтось із рідних, усе одно хтось має бути», — представник(-ця) громади.

Це свідчить про те, що для частини ветеранів(-ок) залучення є не інформаційним, а соціальним процесом. Вони можуть знати про можливість і навіть позитивно її оцінювати, але не мати внутрішнього ресурсу, щоб самостійно зробити перший крок.

• Відсутність підтримки родини

Наявність підтримки з боку родини суттєво підвищує ймовірність регулярної участі. Особливо ефективним респонденти називають формат, коли партнер або партнерка також долучаються до занять.

«Дуже важливо, коли є підтримуюча родина. Це дуже важливо, в нас є пари, коли дружина ходить разом. І це прям дуже дієво», — представник(-ця) громади.

Натомість ветеранам, які живуть самі або не мають близької людини, що підтримує їхню щоденну мотивацію, складніше долучитися до програми та продовжувати участь у ній.

«Дуже багато хлопців без сім'ї, особливо в умовах війни, і якщо немає збоку мотиватора...» — представник(-ця) громади.

Підтримка родини в цьому контексті виконує практичну й емоційну функції: нагадує про заняття, допомагає подолати небажання виходити з дому, супроводжує на перших етапах і надає участі додаткового сенсу. Роль родини ми вже детально розглядали в попередніх дослідженнях «Радість руху»⁶ і «Бути поруч»⁷.

• Негативний перший досвід

Перший досвід участі має особливе значення. Якщо захід був погано організований, не відповідав очікуванням або залишив відчуття розчарування, ймовірність повторного залучення знижується.

⁶ <https://cbacenter.ngo/page/radist-ruxu-iak-adaptivnii-sport-dopomagaje-veteranam-ta-veterankam-vidnovitisia>

⁷ <https://cbacenter.ngo/page/buti-poruc-nove-doslidzennia-centru-iniciativ-pz-pro-vpliv-adaptivnogo-sportu-na-blizkix-veteraniv-i-veteranok>

«Дуже впливає, якщо є перший негативний досвід. Якщо якийсь захід не вдався або є якась розчарування», — представник(-ця) громади.

Для людини, яка й так сумнівається, чи варто виходити з дому або довіряти організаторам, один невдалий захід може підтвердити попередні побоювання. Тому якість першого контакту, атмосфера, ставлення організаторів і відповідність активності фізичним можливостям ветерана мають критичне значення.

- **Невідповідність пропозиції очікуванням ветеранів(-ок)**

Не всі наявні активності відповідають спортивним інтересам ветеранів(-ок). Наприклад, частина учасників очікує більш інтенсивних тренувань і наявності обладнання для силових тренувань, якого немає в оздоровчих центрах.

«Комусь хотілося більш такого хард-обладнання, типу як у спортивних залах. У нас усе ж таки не спортивний зал, у нас спортивно-оздоровчий центр. Тому заліза такого, як комусь із хлопців хотілося, у нас немає», — представник(-ця) громади.

Це показує, що ветерани(-ки) мають різний рівень підготовки та різні очікування. Для одних підходять оздоровчі й рекреаційні формати, для інших потрібні інтенсивні силові заняття, командні види спорту або можливість спортивного розвитку. Універсальна програма не може однаково задовольнити всі ці потреби.

- **Відстань і транспортні витрати**

У громадах із великою кількістю населених пунктів суттєвим бар'єром є доїзд. Навіть наявність власного транспорту не розв'язує проблему через високу вартість пального.

«Один із бар'єрів — це 27 населених пунктів і доїзд. У багатьох із них є власний транспорт, але ми знаємо ціни на паливо. Тому зрозуміло, що все можливо, але є оці нюанси. Там може бути бажання, як мінімум», — представник(-ця) громади.

Отже, ветеран може бути мотивованим і зацікавленим, але регулярні поїздки до іншого населеного пункту можуть бути для нього фінансово не вигідними або просто виснажливими.

- **Виїзд із громади та відчуття власної «непотрібності»**

Частина ветеранів(-ок), особливо молодшого віку, залишає громаду або виїжджає за кордон через відсутність роботи з прийнятною оплатою. Це

зменшує кількість потенційних учасників і водночас позбавляє громаду активних ветеранів(-ок), які могли б бути прикладом для інших.

«Є ветерани з нашої громади, які мають вищу освіту, вони виїхали з громади. Багато хто виїхав», — представник(-ця) громади.

«Частина тих, що молодші, виїхала за кордон. Тут немає таких зарплат, якщо вони не в ІТ чи в мілітарі сфері працюють», — представник(-ця) громади.

Натомість старші ветерани(-ки) можуть передчасно сприймати себе як людей, для яких активне життя вже закінчилося:

«Ті, що старші, кажуть: я вже списаний інвалід. Куди мені вже старому? Йому там 40 років, а він себе вже записав туди», — представник(-ця) громади.

Таке самосприйняття знижує готовність пробувати нові активності. Тут потрібна не стільки формальна реклама спорту, скільки живі приклади інших ветеранів(-ок) схожого віку й досвіду.

Потреба ветеранів(-ок) у спільноті, спілкуванні та спільному проведенні часу є виразною, однак потреба саме в спорті залежить від життєвої ситуації, попереднього досвіду, стану здоров'я та етапу повернення до цивільного життя. Для частини ветеранів(-ок) спорт є важливою формою відновлення. Для інших він стає актуальним лише після вирішення базових соціальних, медичних і фінансових питань або після першого позитивного досвіду участі.

Отже, низький рівень залучення ветеранів(-ок) до спорту не можна пояснювати тільки відсутністю бажання. На нього впливає сукупність чинників: зайнятість, фізична робота, незручний графік, транспортні витрати, брак інформації, недовіра до системи, соціальна ізоляція, залежності, нестача сімейної підтримки, попередній негативний досвід та невідповідність спортивних можливостей інтересам людини.

Для залучення недостатньо лише створити програму й опублікувати оголошення. Потрібні персональна комунікація, довірений посередник, підтримка на першому етапі, різні формати активностей і можливість поступового входження в спільноту. Спорт у такій моделі має пропонуватися не як обов'язок або універсальне рішення для всіх ветеранів(-ок), а як доступна можливість, що відповідає потребам, життєвим обставинам і готовності конкретної людини.

4. Ідеальна стратегія залучення ветеранів(-ок) до спортивних активностей

За матеріалами інтерв'ю, ефективна стратегія залучення ветеранів(-ок) до спортивних активностей не може зводитися до одноразового інформування або проведення окремого показового заходу. Вона має поєднувати зрозумілу комунікацію, особистий контакт, участь самих ветеранів(-ок) у залученні інших, доступну логістику, підтримку на першому етапі та подальший супровід. Тобто все те, що мене нівелювати потенційні бар'єри, про які йшлося вище.

Важливо також враховувати, що для частини ветеранів(-ок) слово «спорт» може асоціюватися з додатковим навантаженням, високими вимогами або змаганням. Тому одним із перших кроків має бути зміна способу представлення таких активностей. Респонденти пропонують говорити не лише про спорт, а про оздоровчу рухову активність, відновлення, спілкування та релаксацію.

«Я більше розглядаю, щоб якісь паралельні варіанти такої більш активності просувати як оздоровчу рухову активність, але при цьому, що вона більше про релакс, що зменшує затрати фізичних зусиль і енергії», — представник(-ця) громади.

Такий підхід особливо важливий для тих ветеранів(-ок), які не мають попереднього спортивного досвіду, займаються фізичною працею або не готові одразу долучатися до інтенсивних тренувань. Активність має сприйматися не як ще один обов'язок, а як можливість відпочити, провести час з іншими та поступово повернутися до більш активного життя.

• Починати зі знайомих і привабливих форматів

Респонденти наголошують, що перша пропозиція має бути максимально зрозумілою, безпечною та близькою до звичного досвіду людини. Замість того, щоб одразу запрошувати ветеранів(-ок) на формальні тренування або змагання, доцільно починати з активностей, які не викликають тривоги або відчуття невідповідності.

«Навіть рибалка, кого не питаєш, усі хочуть», — представник(-ця) громади.

Риболовля, боулінг, дозвілля на природі або прості адаптивні ігри можуть стати першим кроком до залучення. Їхня цінність полягає не лише у фізичній активності, а й у створенні ситуації, де людина може поспілкуватися, побачити досвід інших і отримати власний позитивний досвід без тиску.

Показовим є досвід організації поїздки на боулінг для ветеранів(-ок) після ампутацій. Спочатку учасники не хотіли їхати й погодилися лише після наполягання керівництва реабілітаційного закладу:

«Їхати вони взагалі не хотіли. Тобто їм просто директор інституту сказав, що треба», — представник(-ця) громади.

Проте після участі їхнє ставлення змінилося:

«Треба було бачити їхні обличчя, коли вони вийшли після боулінгу. Вони сказали: «Господи, ми взагалі не очікували, що воно буде так здорово», — представник(-ця) громади.

Цей приклад показує, що попередня відмова не завжди означає реальну відсутність потреби. Часто людина просто не знає, чого очікувати, боїться нового середовища або не вірить, що запропонована активність буде для неї комфортною.

- **Забезпечити перший позитивний досвід**

Перший досвід участі є критично важливим. На цьому етапі ветеран має не лише отримати інформацію, а й фізично дістатися до місця, познайомитися з учасниками, спробувати активність і переконатися, що вона є безпечною та доступною.

«Навіть оці перші кроки, щоб спробувати вперше, особливо госпіталь, лікарня, то це важливо, щоб вони хоча б перший раз спробували, тоді їм легше з хати буде вийти. Бо якщо вони вже вдома засіли, там звідти тяжко», — представник(-ця) громади.

Тому на початковому етапі доцільно забезпечувати транспорт, супровід і персональне запрошення.

Перший досвід має бути добре організованим, безпечним і емоційно позитивним. Після цього учасники можуть змінювати своє ставлення та самі ставати джерелом мотивації для інших:

«А можливо, і ця група, яка зараз уже їздила, тепер вона зможе розказати наступним, що це класно, це не страшно», — представник(-ця) громади.

Таким чином, кожен успішно залучений ветеран потенційно може сприяти залученню інших. По суті, йдеться про поступове розширення мережі через особисті рекомендації: кожний задоволений учасник приводить ще декількох.

- **Використовувати підхід «рівний — рівному»**

Найбільш ефективним способом залучення респонденти вважають особисту рекомендацію іншого ветерана. Формальні повідомлення від установ або тренерів не мають такого рівня довіри, як розповідь людини зі схожим досвідом.

«Можливо, найкраще всього діє, коли рівний рівному розповідають», — представник(-ця) громади.

Особливо дієвим є формат, коли ветеран не лише розповідає про програму, а й допомагає зробити перший крок:

«Коли наш колега починає розповідати хлопцям, що він там був, потім він може ще приїхати, забрати когось на автівці, повезти на пробне тренування, то це діє абсолютно по-іншому», — представник(-ця) громади.

У цьому випадку зменшується вплив одразу кількох бар'єрів: недовіри, страху нового простору, транспортних труднощів та невпевненості в тому, чи підходить активність конкретній людині.

Важливо, щоб ветеран був не лише учасником, а й одним з організаторів ініціативи:

«Коли є як ядро ідеї ветеран, то воно абсолютно по-іншому працює», — представник(-ця) громади.

Отже, ветеранів(-ок) варто залучати як амбасадорів, інструкторів, координаторів груп або локальних лідерів. Це підвищує довіру й водночас зменшує залежність програм від зовнішніх організаторів.

- **Використовувати персональну й багатоканальну комунікацію**

Ефективна стратегія має поєднувати різні канали: особисте спілкування, телефонні дзвінки, групи у Viber і WhatsApp, соціальні мережі, друковані матеріали та комунікацію через установи.

«У нас із більшістю ветеранів(-ок) є контакти. Якщо я розумію в спілкуванні, що та чи та людина проявляла інтерес, можу особисто повідомити, поінформувати. Є спільна група у Viber по ветеранах у громаді. Є соцмережі, тому різні канали. Особисте спілкування», — представник(-ця) громади.

При цьому одних лише чатів недостатньо, оскільки люди можуть не читати повідомлення через велику кількість груп:

«Але цих чатиків уже дуже багато, ти не завжди читаєш інформацію, яка в чатику», — представник(-ця) громади.

Тому цифрова комунікація має доповнюватися особистими зверненнями, а також фізичними носіями:

«Паперовий носій, як не крути, від папірця ми ще не відійшли. Але там може чатик якийсь додати», — представник(-ця) громади.

Буклет або флаєр може містити перелік організацій, доступних активностей, контакти відповідальних осіб і посилання на цифрові ресурси. Це особливо важливо в період, коли людина ще перебуває в госпіталі, реабілітаційному центрі або оформлює документи.

- **Проводити просту і зрозумілу просвітницьку роботу**

Респонденти вказують, що ветеранам потрібно не лише повідомляти, де відбуваються заняття, а й пояснювати, для чого вони потрібні і як можуть впливати на самопочуття.

«Якусь мотивацію, трошки перспективи, просто обізнаності, едукрація якась має бути, просто що це, для чого це», — представник(-ця) громади.

Пояснення мають бути простими і практичними, без перевантаження медичною або професійною термінологією. Йдеться про те, як активність допомагає знизити напруження, спрямувати надлишок енергії у фізичну активність, поліпшити сон, фізичний стан і соціальну взаємодію:

«Як воно працює, якоюсь простою мовою пояснювати», — представник(-ця) громади.

Важливо, щоб інформування не перетворювалася на повчання або тиск. Людині мають показати можливість і дати право самій обрати формат та інтенсивність участі.

- **Залучати через маленькі ролі та поступові кроки**

Для ветеранів(-ок), які перебувають у соціальній ізоляції або не готові долучитися до спортивної активності, пропонується стратегія поступового залучення. Людині можна спочатку запропонувати невелику роль або конкретне завдання.

«Просто людей витягувати, дати маленьку роль, щоб вона її виконала, довірити, і вони поступово-поступово можуть виходити, маленькими кроками», — представник(-ця) громади.

Такою роллю може бути допомога в організації заходу, зустріч учасників, перевезення інвентарю, фотографування, суддівство або просто присутність без обов'язкової участі в тренуванні.

Отже, стратегія має передбачати поступову траєкторію: від першого контакту й пасивної присутності до участі, регулярних занять і можливої організаторської ролі.

- **Обирати правильний момент для інформування**

Інформацію про адаптивний спорт варто надавати ще під час лікування і реабілітації, однак не одразу після операції, коли людина перебуває в гострому стані та зосереджена на базовому відновленні.

«Мені здається, що це мають розповідати в реабілітаційних центрах. Причому не там, де вони проходять реабілітацію після операції одразу», — представник(-ця) громади.

Більш доречним моментом може бути виписка або другий чи третій етап реабілітації:

«Це вже або при виписці їм хтось має про це розповідати, або це вже друга чи третя хвиля реабілітації», — представник(-ця) громади.

Це дає змогу повідомити про майбутні можливості тоді, коли ветеран уже краще розуміє свій стан і може планувати подальше життя після повернення додому.

- **Працювати через госпіталі та реабілітаційні заклади**

Госпіталі й реабілітаційні центри мають бути постійними точками входу до системи адаптивного спорту. Для цього необхідна системна співпраця з лікарями, фізичними терапевтами, реабілітологами та адміністрацією закладів.

Одноразового візиту недостатньо, оскільки склад пацієнтів постійно змінюється:

«Якщо брати госпіталь, то це постійний конвеєр. Ти мусиш бути на контакті з лікарями, з реабілітаційним відділенням, показувати можливості, бо багато хто навіть не знає. Розказати, показати», — представник(-ця) громади.

Тому потрібна регулярна присутність координатора або фахівця з комунікацій, який оновлюватиме інформацію та підтримуватиме зв'язок із персоналом.

- **Вибудувати чіткі точки входу**

За матеріалами інтерв'ю, інформація про спортивні можливості має бути доступна в установах, з якими ветеран взаємодіє під час служби та після звільнення. Серед основних точок входу респонденти називають ТЦК, госпіталі, реабілітаційні центри, фахівців із супроводу та старост.

У ТЦК можуть бути дорожні карти, брошури або флаєри з інформацією про можливості в конкретній територіальній громаді:

«У ТЦК уже повинні бути дорожні карти, якісь брошури, флаєри: от дивись, ти з територіальної громади такої-то, у тебе є фахівець із супроводу», — представник(-ця) громади.

Наступною ланкою має бути фахівець із супроводу, який не лише передає перелік можливостей, а й допомагає підібрати відповідний формат.

Для пошуку ветеранів(-ок) у невеликих населених пунктах респонденти пропонують працювати через старост:

«Староста ж по-любому знає, де в нього ветерани живуть, щоб у нього список був», — представник(-ця) громади.

Перед проведенням заходу організатор може заздалегідь зв'язатися зі старостою, пояснити мету візиту та оцінити потенційну кількість учасників. Такий підхід допомагає не проводити заходи «в порожнечу» і враховувати реальний масштаб громади.

• **Забезпечити окремого координатора з адаптивного спорту**

Ще однією складовою ідеальної моделі є поява окремої посади або відповідальної особи, яка системно відстежуватиме всі можливості у сфері адаптивного спорту.

«Вводиться посада з адаптивного виду спорту. І людина займається всіма цими івентами», — представник(-ця) громади.

До обов'язків такої особи могли б входити:

- збирання інформації про тренування, змагання, фестивалі та навчання;
- поширення цієї інформації серед ветеранів(-ок);
- комунікація з фахівцями із супроводу, госпіталями та тренерами;
- організація транспорту;
- підтримка локальних осередків;
- моніторинг участі й потреб ветеранів(-ок).

«Людина буде слідкувати за всіма ініціативами, які відбуваються: де навчання, де змагання, де ще якісь фести. І вона тоді цю інформацію розповсюджує», — представник(-ця) громади.

Наявність такого координатора могла б зменшити фрагментованість інформації та залежність від активності окремих волонтерів.

- **Підтримувати мотивацію через змагання та відзнаки**

Для частини ветеранів(-ок) важливими мотиваторами є азарт, відчуття досягнення та символічне визнання. Респонденти особливо наголошують на значенні медалей і нагород:

«Хлопці люблять нагороди. От реально вони люблять нагороди, на війні мало дають нагород», — представник(-ця) громади.

Навіть невеликі локальні або обласні змагання можуть мати для учасників велике емоційне значення:

«Для хлопців ця медаль, особливо якщо вона класна, залізна, така гонорова — це вау!» — представник(-ця) громади.

Відзнаки в цьому контексті є не просто сувенірами. Вони підтверджують досягнення, визнання і належність до нової спільноти. Тому елементи змагання, прогресу та публічного визнання можуть бути важливою частиною підтримання інтересу вже залучених учасників. Водночас важливо зберігати баланс: використовувати медалі та нагороди як додаткову мотивацію, але не зводити всі активності до змагань. Інакше надмірний акцент на змагальності може заважати формуванню спільноти.

- **Перейти від разових заходів до довгострокової моделі**

Ідеальна стратегія має передбачати не лише проведення першого заходу, а й подальшу відповідальність громади або локальної команди за розвиток напряму.

Респонденти пропонують модель, у якій після початкового навчання або презентації громада отримує конкретні завдання, а організатори через певний час повертаються й оцінюють прогрес:

«Приїжджаю до них через декілька місяців і питаю: а що ви зробили, як ви це наростили й куди ви рухаєтесь далі», — представник(-ця) громади.

Це може функціонувати як своєрідна ліга або мережа громад, де учасники не лише проводять заходи, а й звітують про створені групи, підготовлених інструкторів, придбане обладнання та нові напрями роботи.

«Пов'язати їх, щоб вони мали якусь зону своєї відповідальності в цьому моменті», — представник(-ця) громади.

Такий підхід дає змогу перейти від епізодичних активностей до системного розвитку локальної спроможності.

Підсумовуючи вищесказане респондентами, можна окреслити таку модель залучення ветеранів(-ок) до спорту в громадах:

1. Ветеран отримує зрозумілу інформацію через ТЦК, госпіталь, реабілітаційний центр, фахівця із супроводу, старосту або знайомого ветерана. Інформація має надходити вчасно, бути простою та містити конкретні контакти й варіанти участі.
2. Наступним кроком є особисте спілкування з людиною, якій ветеран довіряє. Це може бути побратим, ветеран-інструктор, фахівець із супроводу або локальний координатор. Людині пропонують не абстрактний «спорт», а доступну і привабливу активність, бажано знайому або рекреаційну.
3. На першому етапі забезпечуються транспорт, супровід і можливість просто подивитися або спробувати активність без зобов'язань. Після першого позитивного досвіду ветеран отримує доступ до групи, регулярних активностей та інформації про інші можливості.
4. Згодом учасникові можна запропонувати активніше долучатися до роботи спільноти: допомагати іншим, залучати знайомих, організовувати локальні події або пройти підготовку інструктора. Таким чином ветеран переходить від отримувача послуги до активного учасника спільноти.

Отже, ідеальна стратегія залучення базується не на масовій рекламі, а на довірі, поступовості та постійному супроводі. Вона має враховувати, що ветерани(-ки) можуть бути по-різному готові долучатися до спортивних активностей, починатися з простих і безпечних форматів, використовувати підхід «рівний — рівному» та передбачати безперервність після першого заходу. Саме така модель дає змогу не лише залучити людину на одне заняття, а і створити умови для її тривалої участі та подальшого залучення інших ветеранів(-ок).

5. Ресурси та умови для розвитку адаптивного спорту в громадах

Для забезпечення описаної вище моделі залучення необхідна низка ресурсів, яких наразі бракує. Респонденти говорять про нестачу придатних приміщень, кваліфікованих кадрів, обладнання, транспорту, фінансування, комунікаційної підтримки та допомоги в розвитку локальних ініціатив. За матеріалами інтерв'ю, розвиток адаптивного спорту в громадах стримується не відсутністю окремих ідей або готовності організаторів працювати, а браком базових умов для системної діяльності.

У багатьох випадках окремі елементи майбутньої програми вже існують: є зацікавлені ветерани(-ки), інструктори, придбаний інвентар або напрацьовані партнерства. Однак запуск регулярних занять відкладається через відсутність одного критично важливого ресурсу. Це показує, що підтримка має бути комплексною і враховувати весь процес організації

активностей, а не лише закупівлю обладнання чи проведення разового заходу.

- **Придатні та доступні приміщення**

Найбільш базовою потребою є наявність простору, де можна регулярно проводити тренування. У деяких громадах інвентар уже придбано, але повноцінно використовувати його неможливо через відсутність відповідного приміщення.

«Знову ж таки все впирається в простір, де в це грати», — представник(-ця) громади.

Використання відкритого майданчика не завжди є прийнятною альтернативою. Нерівне покриття, опадаюче листя та гілки з дерев і погодні умови можуть робити майданчик непридатним для занять певними видами спорту:

«Перед самим ветеранським простором є бетонний майданчик, але поверхня доволі нерівна, плюс постійно щось падає з дерев, і це все перешкоджає нормальній роботі м'ячика: він має відскакувати, а не десь просто», — представник(-ця) громади.

Через це навіть за наявності підготовленого інструктора та базового обладнання заняття не можуть розпочатися:

«Це все уповільнюється через те, що немає наразі приміщення, де можна було би вже розпочати тренування», — представник(-ця) громади.

Отже, інфраструктурна підтримка має передбачати не лише будівництво нових великих просторів, а й адаптацію вже наявних комунальних залів, ремонт покриття, опалення, доступ до роздягалень і санітарних приміщень, а також можливість проводити заняття протягом усього року.

- **Доступність для ветеранів(-ок) з інвалідністю**

Окремої уваги потребує фізична безбар'єрність. Навіть там, де проводяться заходи або є спортивна інфраструктура, вона не завжди доступна для людей, які користуються кріслами колісними або мають інші обмеження мобільності.

Одним із практичних рішень респонденти називають мобільні пандуси, які можна перевозити та використовувати в різних локаціях:

«У них усіх якісь мобільні просто такі пандуси, що із собою можна взяти. Я вже так ходила на них, дивилася і думала, чи влізе він у мою», — представник(-ця) громади.

Наведений приклад свідчить, що організатори змушені самостійно шукати тимчасові рішення, використовуючи для цього власний транспорт і ресурси. Підтримка громад могла б передбачати створення спільного фонду мобільного обладнання: пандусів, переносного покриття, адаптивного інвентарю та інших засобів, які можна використовувати під час виїзних заходів.

- **Підготовка кадрів, в тому числі ветеранів(-ок)**

Одним із головних напрямів підтримки респонденти вважають підготовку фахівців з адаптивного спорту. Йдеться не лише про короткострокове навчання для чинних тренерів, а і про створення можливостей для ветеранів(-ок) здобувати професійну освіту та працевлаштовуватися в цій сфері.

«Ми б спланували так, що провели б інтерв'ю з ветеранами, тими, хто не мають роботи і розглядають варіант навчання, пройти якісь курси, а тим паче, якщо готові піти, щоб отримати бакалавра, але вже по адаптивному спорту чи по фізичній культурі», — представник(-ця) громади.

Ключовою умовою є наявність реальної перспективи працевлаштування:

«Я би почала з того, щоб мотивацію і формування робочих місць, коли людина не просто вона вчиться, бо їй це подобається. Якщо вони не бачитимуть перспектив, вони туди не підуть, тому що їм потрібно за щось жити», — представник(-ця) громади.

Таким чином, навчання має бути пов'язане з конкретними вакансіями в громадах, спортивних центрах, ветеранських просторах або громадських організаціях. Без оплачуваної роботи підготовлений фахівець може змінити сферу діяльності або виїхати з громади.

Кадровий дефіцит стосується також уже наявних спортивних закладів:

«На сьогодні в нас тільки один тренер має сертифікацію по адаптивному спорту, а так би ми, мабуть, відправили би декілька тренерів на навчання», — представник(-ця) громади.

Тому підтримка має передбачати фінансування програм сертифікації та підвищення кваліфікації, стажувань, а також методичного супроводу тренерів.

У матеріалах інтерв'ю підготовка кадрів безпосередньо пов'язується зі створенням робочих місць. Ветеран може бути ефективним інструктором, координатором або амбасадором програми, однак така діяльність не повинна триматися лише на волонтерстві.

Оплачувані посади можуть одночасно вирішувати кілька проблем: забезпечувати сталість програм, створювати можливості для працевлаштування ветеранів(-ок) і посилювати довіру до ініціатив завдяки підходу «рівний — рівному». У такому разі ветеран не лише бере участь у програмі, а й долучається до її організації та розвитку.

- **Наявність обладнання**

Для впровадження різних видів адаптивного спорту громадам і організаціям бракує спеціалізованого обладнання. Навіть коли є приміщення та тренери, брак інвентарю обмежує перелік можливих занять.

«Однозначно докупили би обладнання для адаптивного кросфіту, бо його нам теж не вистачає. Це саме наш напрямок, який ми можемо зараз впроваджувати», — представник(-ця) громади.

Йдеться не лише про великогабаритне обладнання, а й про адаптивні крісла, тренажери, мобільні конструкції та інвентар для виїзних активностей. Важливо, щоб закупівлі відповідали конкретному напрямку роботи й потребам учасників, а не здійснювалися без попередньої оцінки.

- **Транспорт і логістика**

Регулярна участь ветеранів(-ок) у тренуваннях і змаганнях потребує транспорту. У громадах із великою територією та значною кількістю віддалених населених пунктів ця потреба є особливо гострою.

«Це знову ж той ресурс автомобілів, яким би ми могли команду нашу сформовану возити на змагання», — представник(-ця) громади.

Організація навіть однієї поїздки передбачає пошук одразу кількох ресурсів:

«Навіть якщо кілька людей захоче їхати, потрібно знайти транспорт, потрібно знайти паливо, водія», — представник(-ця) громади.

Якщо захід триває більше одного дня, виникають додаткові витрати на проживання і харчування. Через це участь команди в змаганнях може залежати від ситуативної допомоги бізнесу, волонтерів або місцевої влади.

Транспортна підтримка потрібна не лише для участі в змаганнях, а й для першого залучення ветеранів(-ок) із госпіталів, реабілітаційних центрів, сіл і віддалених частин громади. Без такої підтримки навіть добре організована програма залишається недоступною переважно для мешканців центрального населеного пункту.

Виїзні активності у віддалених населених пунктах

Респонденти наголошують на необхідності не лише запрошувати ветеранів(-ок) до центрального простору громади, а й виїжджати безпосередньо у віддалені населені пункти.

«Щоби була можливість приїжджати й у ці віддалені населені пункти, там якісь воркшопи проводити для всіх охочих», — представник(-ця) громади.

Такий формат може охоплювати не лише ветеранів(-ок), а і членів їхніх родин:

«Може, там ветеран одразу не зацікавиться, але зацікавиться дитина. Тобто по громаді. І таким чином залучати, зацікавлювати», — представник(-ця) громади.

Сімейні та відкриті воркшопи можуть бути м'якшою точкою входу, ніж окремий формальний захід «для ветеранів(-ок)». Ветеран може прийти разом із дитиною або партнеркою, ознайомитися з активністю й долучитися до неї пізніше.

Для організації таких виїздів потрібні транспорт, мобільний інвентар, працівники та фінансування. Без цієї підтримки ініціативи знову концентруються в центральному населеному пункті.

• Перерозподіл ресурсів на користь малих громад

Респонденти критично оцінюють концентрацію фінансування у великих містах. На їхню думку, частину коштів спрямовують на будівництво нових великих ветеранських просторів у місцях, де вже є певна інфраструктура.

Водночас невеликі та віддалені громади залишаються без базових можливостей:

«Цей ресурс залишається у великих містах, і проблеми віддалених населених пунктів, невеликих громад це абсолютно ніяк не вирішує», — представник(-ця) громади.

На думку респондентів, підтримка має бути більш територіально збалансованою. Замість концентрації значних сум у кількох великих проектах доцільно частину ресурсів спрямовувати на адаптацію місцевих залів, закупівлю мобільного обладнання, підготовку місцевих тренерів і транспортне забезпечення.

Спортивна складова при цьому має бути обов'язковим елементом ветеранських просторів.

- **Стабільне фінансування програм**

Організації зазначають, що мають досвід розроблення і реалізації якісних проектів, але не можуть масштабувати їх через брак фінансування.

«Ми дуже добре генеруємо й робимо проекти, і слідкуємо за їх якістю, це вже знають наші партнери, але, на жаль, фінансування дуже обмежує», — представник(-ця) громади.

Проблема полягає не лише в браку коштів на великі закупівлі, а й у недостатньому фінансуванні поточної діяльності: заробітних плат тренерів і координаторів, оренди або утримання приміщень, пального, комунікації, ремонту обладнання та організації регулярних занять.

Без покриття операційних витрат навіть успішна програма залишається короткостроковою та залежною від наступного гранту.

Система комунікацій та аналіз потреб

Підтримки потребує не лише спортивна, а й комунікаційна складова. Організаціям бракує системного обліку або відповідного реєстру, в якому можна було б фіксувати їхні потреби, інтереси та попередній досвід.

«З комунікаційної частини, щоб налагодити якийсь облік, якісь канали, наприклад, промоніторити, кому що з видів спорту подобається», — представник(-ця) громади.

Такий моніторинг дав би змогу не пропонувати всім одну й ту саму активність, а формувати програми відповідно до реального запиту. Він також міг би охоплювати інформацію про місце проживання, доступність транспорту, бажаний час занять і потребу в супроводі.

Також є потреба в мапуванні наявної інфраструктури:

«Також дослідження спортзалів, тренерів, вивчення, хто може працювати», — представник(-ця) громади.

Громада має розуміти, які приміщення вже є, що потрібно адаптувати, які тренери готові працювати з ветеранами та яких знань їм бракує.

- **Персональний супровід і регулярні нагадування**

Для частини ветеранів(-ок) недостатньо один раз надіслати інформацію. Респонденти наголошують, що учасники іноді прямо очікують телефонного дзвінка або нагадування.

Потреба в такій комунікації зумовлена не браком зацікавленості, а життєвими обставинами та станом людини, через які їй може бути складно регулярно долучатися до занять.

«Не раз треба витягти з того стану, нагадати. Щось стається, щоб не забувати», — представник(-ця) громади.

Тому програмам потрібні не лише тренери, а й координатори, які підтримуватимуть зв'язок, нагадуватимуть про заняття, з'ясовуватимуть причини відсутності та допомагатимуть учасникам повертатися до занять.

• Залучення приватного бізнесу

Респонденти розглядають приватний бізнес як одного з потенційних партнерів у розвитку адаптивного спорту.

Підтримка бізнесу може охоплювати оплату оренди, користування басейном, транспортних витрат, пального, обладнання, форми, нагород або роботи тренерів. Однак така взаємодія має бути системною, а не залежати виключно від особистих знайомств організаторів.

Громада могла б виконувати роль посередника: формувати перелік потреб, залучати місцеві компанії та створювати прозорі механізми співфінансування.

• Допомога з грантовими заявками

Активні локальні осередки не завжди мають фахівців, які вміють шукати фінансування та готувати грантові заявки. Тому одним із форматів підтримки може бути безоплатна допомога з підготовкою проектних заявок.

«Щоби була особа, яка може писати грант, і просто вони відшукували активну ячейку, і їм запропонували: «Ребятки, давайте на безоплатній основі ми вам допоможемо написати грант», — представник(-ця) громади.

Такий підхід дає змогу підтримувати не випадкові або пасивні структури, а команди, які вже демонструють готовність працювати. Водночас зовнішня допомога не повинна повністю замінювати відповідальність на місцях. На думку респондентів, ефективніше не лише надавати громадам ресурси, а й навчати їх залучати ці ресурси самостійно.

Отже, підтримка має включати навчання проектному менеджменту, бюджетуванню, звітуванню, пошуку партнерів і подальшому розвитку програм.

Комплексна модель підтримки

Інтерв'ю показують, що громадам потрібна комплексна підтримка, яка охоплює не лише окремі потреби, а всі ключові складові розвитку адаптивного спорту. Вона має передбачати:

- адаптацію або надання приміщень;
- забезпечення фізичної безбар'єрності;
- підготовку та сертифікацію тренерів;
- створення оплачуваних робочих місць для ветеранів(-ок);
- закупівлю адаптивного обладнання;
- транспортне забезпечення учасників і команд;
- підтримку виїзних активностей;
- стабільне фінансування операційних витрат;
- моніторинг інтересів ветеранів(-ок);
- мапування тренерів і спортивної інфраструктури;
- персональну комунікацію та супровід;
- залучення бізнесу;
- допомогу з підготовкою грантових заявок;
- регулярне оцінювання розвитку місцевих осередків.

Ключовим є перехід від разової підтримки до формування спроможності самої громади. Передача інвентарю або проведення одного заходу можуть стати першим кроком, але без відповідального координатора, підготовлених фахівців, належного приміщення та стабільного фінансування цього недостатньо для створення сталої системи.

Отже, місцевим ініціативам бракує не стільки ідей, скільки системної підтримки. Для розвитку адаптивного спорту потрібно створити умови, за яких його розвиток не залежатиме лише від особистих коштів, наявності автомобіля, вільного часу та зусиль окремого організатора. Підтримка має давати громадам змогу самостійно розвивати програми, залучати ресурси, готувати фахівців і відповідати за довгострокові результати.

Частина 2. Результати кількісної частини дослідження



Кількісна частина дослідження мала доповнити результати якісного етапу та дати змогу розглянути залучення ветеранів(-ок) до спорту з погляду їхнього власного досвіду. Нас цікавило, наскільки ветерани(-ки) фізично активні, чи беруть вони участь у спортивних або адаптивних програмах, що мотивує їх займатися спортом, а також які чинники можуть ускладнювати початок або продовження регулярних занять. Окрему увагу приділено співвідношенню між бажанням займатися спортом і суб'єктивною оцінкою власної можливості це робити, а також умовам, які могли б сприяти більшій залученості. Результати подано послідовно: від характеристик вибірки та попереднього спортивного досвіду до поточного рівня активності, мотивації, бар'єрів і потреб у підтримці.

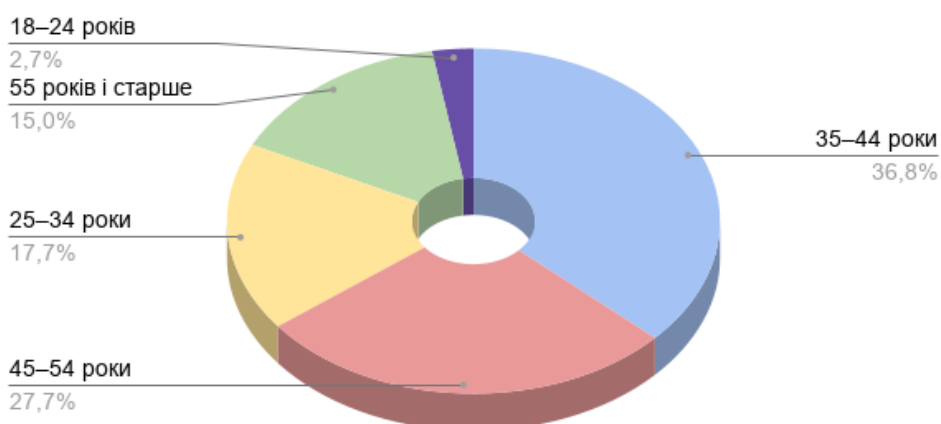
1. Соціально-демографічний профіль респондентів

В опитуванні взяли участь **220** респондентів. Варто зауважити, що це дослідження не є репрезентативним, а має радше розвідувальний характер. Склад вибіркової сукупності не відповідає реальним соціально-демографічним характеристикам усіх ветеранів(-ок) України.

Переважну більшість вибірки становили чоловіки — **194 особи, або 88,2%**. Жінки становили **11,8%** вибірки, або **26** респонденток. Такий розподіл свідчить про переважання чоловіків серед учасників опитування, а досвід ветеранок, відповідно, представлений у дослідженні значно меншою мірою.

Найчисленнішою віковою групою були респонденти віком **35–44 роки — 36,8%**. Ще **27,7%** опитаних належали до вікової групи **45–54 роки**, а **17,7%** — до групи **25–34 роки**. Частка респондентів віком **55 років і старше** становила **15,0%**. Найменше у вибірці було представлено респондентів віком **18–24 роки — 2,7%**.

Вік респондентів

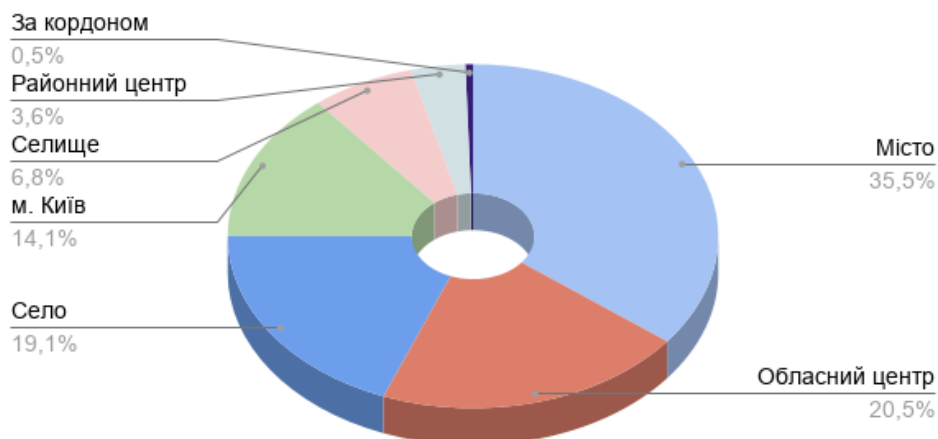


За типом населеного пункту найбільша частка респондентів проживала в містах, які не є обласними центрами, — **35,5%**. В обласних центрах мешкали

20,5% опитаних, у Києві — 14,1%. Ще 3,6% проживали в районних центрах, а 6,8% — у селищах міського типу. Отже, загалом у міських населених пунктах проживали близько 80,5% респондентів.

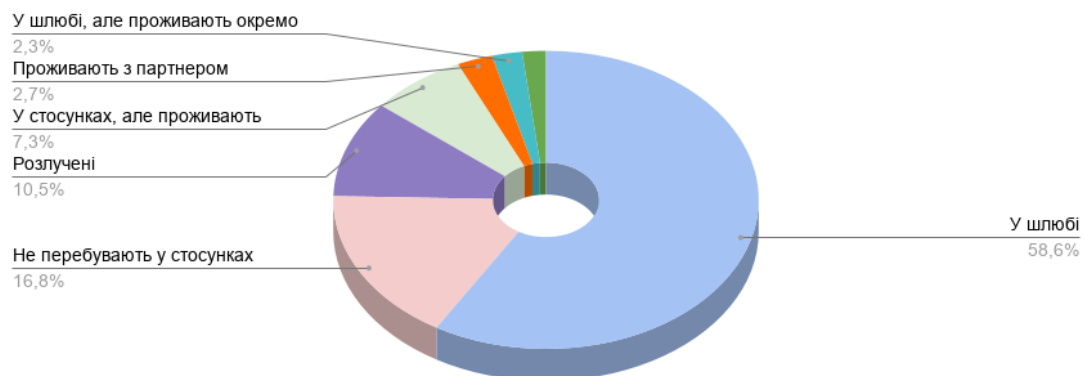
У селах мешкали 19,1% вибірки. Один респондент, або 0,5%, на момент опитування проживав за кордоном. Отже, попри переважання міських жителів, у дослідженні представлений і досвід ветеранів(-ок) із сільської місцевості, для яких доступність спортивної інфраструктури, транспортне сполучення та відстань до місця проведення занять можуть мати особливе значення.

Тип населеного пункту



Більшість респондентів перебували в шлюбі та проживали разом із чоловіком або дружиною, або **58,6%**. Ще 2,3% перебували у шлюбі, але проживали окремо. Серед неодружених респондентів **16,8%** не перебували в стосунках, **7,3%** перебували в стосунках, але проживали окремо, а **2,7%** проживали разом із партнером або партнеркою без офіційного шлюбу. Розлученими були **10,5%** учасників, а частка вдівців і вдів становила **1,8%**.

Сімейний статус



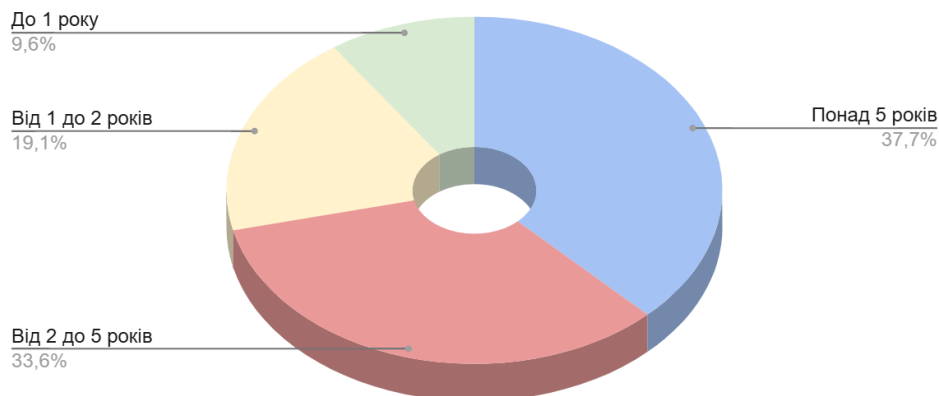
Загалом близько **70,9%** респондентів перебували в шлюбі або партнерських стосунках. Це важливо для подальшого аналізу, оскільки підтримка з боку чоловіка, дружини, партнера або партнерки може впливати на готовність ветеранів(-ок) долучатися до спортивних активностей, регулярно відвідувати заняття та продовжувати участь у програмі.

Отже, типовим учасником опитування був чоловік віком від 35 до 54 років, який проживає в міському населеному пункті та перебуває в шлюбі або партнерських стосунках. Водночас вибірка охоплює різні вікові, сімейні й територіальні групи, що дозволяє надалі аналізувати залучення ветеранів(-ок) до спорту та фізичної активності з урахуванням цих характеристик.

2. Досвід військової служби

За тривалістю військової служби найбільшу частку вибірки становили респонденти, які перебували або перебувають на **службі понад 5 років — 37,7%**. Ще **33,6%** опитаних мали загальний досвід служби **від 2 до 5 років**, а **19,1% — від 1 до 2 років**. Найменше було тих, чий досвід військової служби становив до **1 року, — 9,6%**.

Досвід служби



Отже, переважна більшість учасників дослідження мала тривалий військовий досвід: **71,4%** респондентів перебували на службі два роки або більше. Це важливо для подальшої інтерпретації результатів, оскільки тривалість служби може бути пов'язана як із накопиченим фізичним і психологічним навантаженням, так і з процесом повернення до цивільного життя та готовністю долучатися до спортивних активностей.

Досвід служби в період АТО/ООС, тобто з 2014 року до 23 лютого 2022 року **46,8%**. Водночас **53,2%**, у цей період не служили. Отже, майже половина вибірки мала військовий досвід ще до початку повномасштабного вторгнення.

Після 24 лютого 2022 року на військовій службі перебували або перебувають що становить **86,4%** вибірки. Не мали досвіду служби після початку повномасштабного вторгнення **13,6%**.

Отримані дані свідчать, що вибірка переважно складається з ветеранів(-ок) і військовослужбовців, чий досвід пов'язаний із повномасштабною війною. Водночас значна частина учасників також пройшла службу в період АТО/ООС, тобто має довший і потенційно більш різноманітний досвід участі у війні.

На момент проведення опитування більшість учасників уже не перебували на військовій службі. Так відповіли **67,3%**. Водночас **30,5%**, продовжували проходити військову службу. Ще 5 респондентів, або **2,3%**, не змогли однозначно визначити свій поточний статус.

Отже, вибірка переважно відображає досвід ветеранів(-ок), які вже завершили службу та повернулися до цивільного життя. Водночас майже третина опитаних залишалася на службі, що потрібно враховувати під час подальшого аналізу. Для чинних військовослужбовців можливості займатися спортом можуть визначатися місцем служби, графіком, доступністю інфраструктури та поточним станом здоров'я, тоді як для демобілізованих більшого значення можуть набувати працевлаштування, сімейні обов'язки, проходження лікування й оформлення документів.

3. Травми, поранення та стан здоров'я

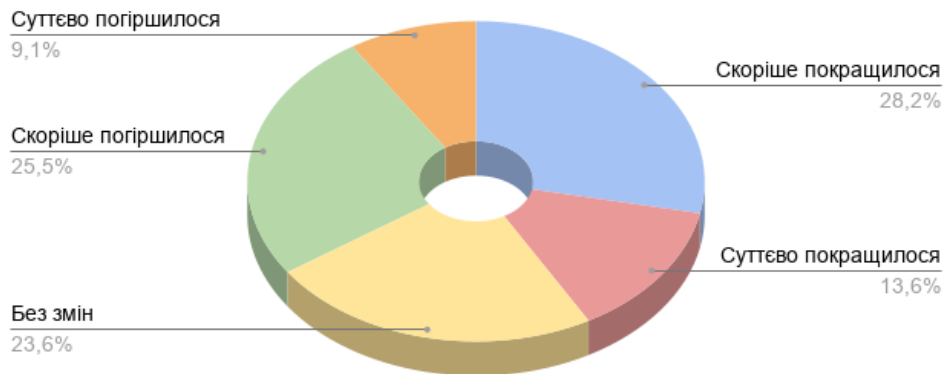
Переважна більшість учасників опитування повідомила, що під час проходження військової служби отримала травму, поранення або захворювання, пов'язане із захистом України. Таку відповідь надали **81,4% вибірки**. Не мали такого досвіду **18,6%**.

Отже, результати дослідження значною мірою відображають досвід ветеранів(-ок) і військовослужбовців, які під час служби зазнали травм, поранень або захворювань. Це необхідно враховувати під час подальшого аналізу фізичної активності та залучення до спорту, оскільки травми, біль, обмеження рухливості, потреба у відновленні й побоювання повторного травмування можуть безпосередньо впливати як на можливість займатися спортом, так і на вибір відповідної активності.

Оцінки змін фізичного здоров'я протягом останнього року виявилися неоднорідними. Загалом **41,8% респондентів** зазначили покращення свого стану. Зокрема, **28,2%** повідомили, що фізичне здоров'я скоріше покращилося, а **13,6%** — що воно суттєво покращилося.

Водночас понад третина учасників опитування, **34,5%**, відзначили погіршення фізичного здоров'я. У **25,5%** стан скоріше погіршився, а в **9,1%** — суттєво погіршився. Ще **23,6% респондентів** не помітили змін у стані фізичного здоров'я за останній рік.

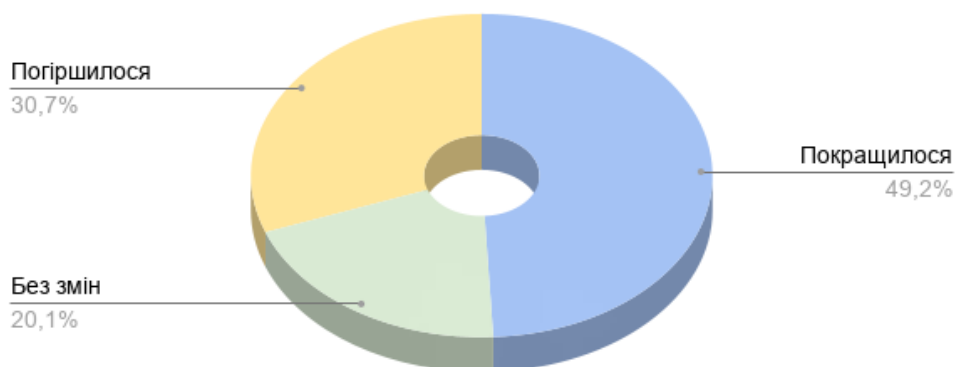
Зміна фізичного здоров'я за останній рік



Отже, хоча частка тих, хто відзначає покращення здоров'я, є дещо більшою за частку тих, хто повідомляє про погіршення, ситуацію не можна оцінювати однозначно позитивно. Для більш ніж половини вибірки фізичний стан або погіршився, або не змінився. Це свідчить про збереження значного запиту на відновлення, реабілітацію та доступні форми фізичної активності.

Серед респондентів, які отримали травми, поранення або пов'язані зі службою захворювання, **49,2%**, зазначили суттєве чи певне покращення фізичного здоров'я. Водночас **30,7%** цієї групи, повідомили про його погіршення, а ще **20,1%** не відзначили змін. Отже, навіть у цій групі майже половина респондентів спостерігає позитивну динаміку, проте у значної частини групи проблеми зі здоров'ям зберігаються або посилюються.

Зміни фізичного здоров'я серед респондентів із травмами, пораненнями або захворюваннями



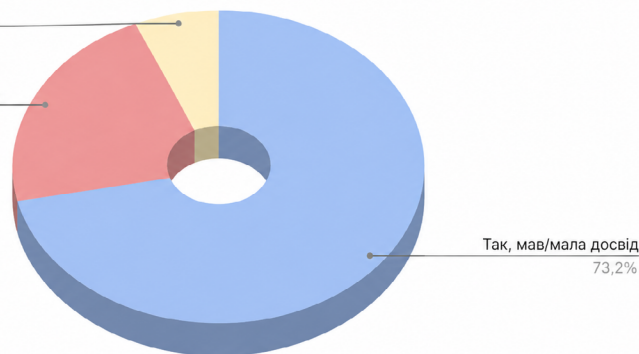
4. Попередній досвід фізичної активності

Більшість учасників опитування мали досвід регулярної фізичної активності або занять спортом ще до початку військової служби. Так відповів **73,2% вибірки**. Не займалися фізичною активністю на регулярній основі до служби **20,9%**. Ще **5,9%**, було важко однозначно оцінити свій попередній досвід.

Досвід регулярної фізичної активності або
занять спортом до початку служби

Важко сказати
5,9%

Ні, не займався/не займалася
20,9%



Так, мав/мала досвід
73,2%

Отже, для значної частини опитаних спорт і фізична активність не є новою практикою, що з'явилася лише після служби, поранення чи початку реабілітації. Більшість уже мала досвід регулярних занять, а тому повернення до фізичної активності може означати не опанування цілком нового способу життя, а відновлення звичної практики в нових фізичних і життєвих умовах.

Водночас після отримання травми або поранення **58,6% респондентів стали менш фізично активними**: 30,5% повідомили про значне зниження активності, ще 28,2% — про деяке зниження. Для 20,5% рівень активності не змінився, а у 20,9% він, навпаки, зріс.

Схожа тенденція спостерігається і серед тих, хто регулярно займався спортом до служби: **64,0% із них після травми або поранення знизили рівень фізичної активності**, 19,3% не відзначили змін, а 16,8% стали активнішими.

Ці результати показують, що зниження активності після травмування характерне і для респондентів, які раніше займалися спортом. Навіть серед людей, для яких спорт раніше був регулярною частиною життя, більшість повідомили про зниження рівня фізичної активності. Це може бути пов'язано з наслідками травм і поранень, болем, обмеженням рухливості, тривалим лікуванням, зміною впевненості у власних фізичних можливостях або відсутністю доступного формату занять.

Водночас результати свідчать про наявність групи респондентів, у яких після травми або поранення рівень фізичної активності зріс. Це може

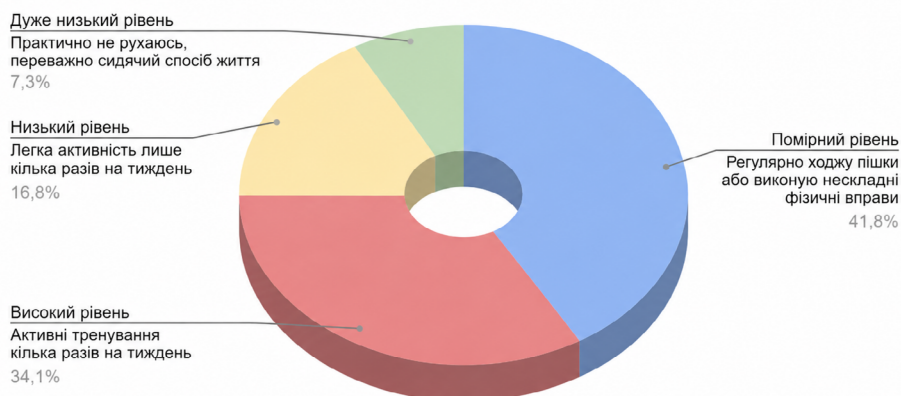
свідчити про залучення до реабілітаційних або адаптивних програм, однак наявні дані не дозволяють безпосередньо встановити причину такого зростання. Тому надалі доцільно порівняти ці відповіді з даними про поточну участь у спортивних програмах, види активності та основні мотиви занять.

5. Поточний рівень фізичної активності

Більшість учасників опитування оцінили свій поточний рівень повсякденної фізичної активності як помірний або високий. Найбільша частка респондентів **41,8%**, зазначила, що регулярно ходить пішки або виконує нескладні фізичні вправи. Ще **34,1%** оцінили свій рівень активності як високий і повідомили про активні тренування кілька разів на тиждень.

Низький рівень фізичної активності, що передбачає легку активність лише кілька разів на тиждень, **16,8%**. Ще **7,3%**, практично не рухалися та вели переважно сидячий спосіб життя.

Поточний рівень повсякденної фізичної активності



Отже, загалом **75,9%** респондентів оцінили свою повсякденну фізичну активність як помірну або високу. Водночас 24,1% мали низький або дуже низький рівень активності. Саме ця група може потребувати додаткової підтримки, доступних форматів фізичної активності та поступового залучення до занять.

Окремо респондентів запитували про участь у спортивних програмах, секціях або клубах, зокрема в програмах адаптивного спорту. Регулярно брали участь у таких активностях, або **41,8%** вибірки. Ще **29,1%**, займалися спортом іноді або нерегулярно.

Отже, загалом 70,9% опитаних на момент дослідження тією чи іншою мірою були залучені до спортивних програм або занять у секціях і клубах.

Не брали участі в спортивних програмах **23,2%**. Ще **5,9%**, зазначили, що займалися раніше, але припинили. Сукупно **29,1%** учасників на момент опитування не були залучені до організованих спортивних активностей.



Результати показують, що загальний рівень повсякденної фізичної активності та участь у спортивних програмах не є тотожними. Частина респондентів може залишатися фізично активною завдяки прогулянкам, домашнім вправам, роботі чи іншим повсякденним навантаженням, але не відвідувати секції або клуби. Водночас участь у спортивній програмі не завжди є регулярною.

Тому під час оцінювання залученості ветеранів(-ок) до спорту важливо розрізняти щонайменше три аспекти: загальний рівень фізичної активності, участь в організованих програмах і регулярність такої участі. Формальна участь у програмі ще не означає сталої залученості, а відсутність у спортивному клубі не обов'язково свідчить про малорухливий спосіб життя.

6. Види спорту та фізичної активності

На запитання про види адаптивного спорту або фізичної активності, якими респонденти займаються зараз або займалися раніше, відповіли 156 осіб. Оскільки учасники могли обрати кілька варіантів, сума відповідей перевищує 100 %.

Найпоширенішим видом активності було плавання його **44,9%** тих, хто відповів на це запитання. Майже так само часто учасники обирали командні види спорту, зокрема баскетбол, регбі на кріслах колісних і волейбол **43,6%**.

Значною популярністю також користувалася стрільба з лука, яку практикували або практикують **42,9%**.

Варіант «інше» обрали **41,7%**, що свідчить про широкий спектр активностей, які не були включені до основного переліку анкети.

Силові види спорту, зокрема пауерліфтинг і кросфіт **26,9%**.

Велоспорт, включно з хендбайком, практикували **14,7%**.

Менш поширеними були зимові види спорту, які обрали **10,3%**, та бойові мистецтва або боротьба — **9,6%**. Найрідше учасники вказували йогу, пілатес або лікувальну фізкультуру або **5,8%**.

Вид спорту / фізичної активності	Частка серед тих, хто відповів, %
Плавання	44,9
Командні види спорту	43,6
Стрільба з лука	42,9
Інше	41,7
Силові види спорту	26,9
Велоспорт, зокрема хендбайк	14,7
Зимові види спорту	10,3
Бойові мистецтва / боротьба	9,6
Йога, пілатес або лікувальна фізкультура	5,8

Отримані результати показують, що ветерани(-ки) залучені до різних форматів фізичної активності: від оздоровчих та індивідуальних занять до командних, силових і змагальних видів спорту. Найпоширенішими виявилися плавання, командні ігри та стрільба з лука. Водночас висока частка відповідей «інше» свідчить, що запропонований в анкеті перелік не повністю охоплює фактичне різноманіття спортивного досвіду респондентів.

7. Мотивація до занять спортом

На запитання про основні мотиви занять спортом або адаптивним спортом відповіли **156 респондентів**. Учасники могли обрати кілька варіантів, тому сума відповідей перевищує 100 %.

Найпоширенішим мотивом були **фізична реабілітація та відновлення**. Їх зазначили **71,2% тих, хто відповів на це запитання**. Це свідчить, що для більшості опитаних спорт передусім пов'язаний із покращенням фізичного стану та подоланням наслідків травм, поранень або захворювань.

Другим за поширеністю мотивом було **загальне підтримання здоров'я**. Його обрали **66,7%**. Отже, фізична активність сприймається не лише як складова реабілітації після конкретної травми, а й як спосіб підтримувати загальне самопочуття та функціональність.

Важливе місце посідають психологічні та соціальні мотиви. **Психологічне відновлення та зниження стресу** зазначили **59,0%**, а **спілкування та соціальну інтеграцію** **57,7%**. Отже, понад половина респондентів пов'язує спорт не лише з фізичним навантаженням, а й з емоційним відновленням, зниженням напруження та можливістю бути частиною спільноти.

Спортивні досягнення та участь у змаганнях мотивували **44,9%**. Хоча цей мотив був менш поширеним порівняно з реабілітацією, підтриманням здоров'я та психологічним відновленням, він залишається значущим майже для половини опитаних. Це вказує на потребу не обмежувати програми лише оздоровчими заняттями, а й створювати можливості для прогресу, участі в змаганнях і отримання спортивних результатів.

Основний мотив занять спортом / адаптивним спортом	Частка респондентів, %
Фізична реабілітація та відновлення	71,2
Загальне підтримання здоров'я	66,7
Психологічне відновлення та зниження стресу	59
Спілкування та соціальна інтеграція	57,7
Спортивні досягнення та участь у змаганнях	44,9

Загалом результати показують, що мотивація ветеранів(-ок) до занять спортом має комплексний характер. Найчастіше вона поєднує фізичне відновлення, підтримання здоров'я, психологічне розвантаження та спілкування. Спорт для учасників опитування є не лише інструментом реабілітації, а й способом повернення до активного життя, формування соціальних зв'язків та досягнення нових результатів.

8. Потенційні бар'єри залучення до спортивної активності

Одним із ключових завдань кількісної частини дослідження було визначити, які чинники можуть перешкоджати ветеранам(-кам) долучатися до спортивних активностей або займатися ними регулярно. Для цього респондентам запропонували низку тверджень, що відображали потенційні бар'єри, визначені на основі попереднього аналізу наукових джерел і результатів досліджень цієї теми в інших країнах.

Важливо, що потенційні бар'єри були сформульовані **не як прямі запитання про те, що заважає займатися спортом, а як твердження про конкретні ситуації та досвід**. Респондентам пропонували оцінити

ступінь згоди з кожним із них. Такий формат дозволив окремо перевірити низку потенційних перешкод і з'ясувати, наскільки кожна з них відповідає особистому досвіду учасників, не вимагаючи від респондентів самотійно визначати або називати щось «бар'єром».

Респондентів просили оцінити, наскільки кожне із цих тверджень відповідає їхньому досвіду. Це дозволило не лише визначити найпоширеніші бар'єри, а й перевірити, які із чинників, що часто розглядаються як потенційні перешкоди для залучення до спорту, фактично не мають значного впливу на більшість учасників нашої вибірки.

Загальна картина бар'єрів

За результатами опитування не було виявлено одного бар'єра, характерного для більшості респондентів. Найчастіше учасники погоджувалися з твердженнями про брак доступних спортивних програм у громаді (**23,6%**), брак часу через роботу та домашні справи (**21,8%**), зниження впевненості у власних фізичних можливостях після травми або поранення (**20,5%**), фінансові витрати (**20,0%**), психологічний стан (**19,5%**) та біль, втому або обмеження рухливості (**18,6%**). Дещо рідше респонденти вказували на нестачу часу та сил після служби або лікування (**15,9%**), нагальні життєві справи (**15,5%**), недостатню поінформованість про можливості адаптивного спорту (**15,5%**) та побоювання щодо можливого погіршення стану здоров'я через фізичне навантаження (**13,2%**).

Водночас частина потенційних бар'єрів майже не підтвердилася в цій вибірці. Складність знайти спортивне середовище, у якому людина почувалася б «своєю», відзначили **12,3%** респондентів, страх повторного травмування — **7,7%**, дискомфорт через можливе ставлення інших людей — **6,8%**, брак підтримки родини, друзів чи побратимів — **6,4%**, а страх невдачі — лише **3,6%**. Отже, бар'єри залучення до спорту в цій вибірці частіше були пов'язані з практичними умовами участі, фізичним і психологічним станом та доступністю можливостей, ніж зі страхом оцінювання, невдачі чи браком соціального схвалення.

Далі детальніше розглянемо ті бар'єри, щодо яких виявлено найбільш помітні відмінності між окремими групами респондентів.

1. Доступність спортивних програм у громаді

Твердження в анкеті: «У моїй громаді бракує доступних спортивних програм для ветеранів(-ок)».

Брак доступних спортивних програм виявився найпоширенішим із досліджуваних бар'єрів: його відзначили **23,6% респондентів**. Водночас **63,2%** опитаних не погодилися із цим твердженням. Частка тих, хто відзначив брак доступних програм, помітно відрізняється залежно

від місця проживання: серед мешканців міст вона становить **19,8%**, серед мешканців сіл — **31,0%**, а серед жителів селищ міського типу — **40,0%**. Отже, значення цього бар'єра зростає за межами міст і вказує на нерівномірну територіальну доступність можливостей для занять спортом

2. Час і повсякденне навантаження

Твердження в анкеті: *«Я б займався(-лась) спортом або займався(-лась) більше, але робота та домашні справи займають весь мій вільний час».*

Роботу та домашні справи як перешкоду для занять спортом відзначили **21,8% респондентів**. Водночас **64,1%** не погодилися із цим твердженням. Цей чинник був одним із найпоширеніших серед перевірених бар'єрів і свідчить, що для частини ветеранів(-ок) проблема полягає не у відсутності бажання займатися, а в складності поєднувати спорт із повсякденним навантаженням.

Твердження в анкеті: *«Після служби або лікування мені важко знайти час і сили для занять спортом».*

Із цим твердженням погодилися **15,9% респондентів**. Майже таку ж частку згоди — **15,5%** — зафіксовано щодо твердження про більш нагальні життєві справи, зокрема пошук роботи або оформлення документів. Отже, брак часу та сил не є універсальним бар'єром, однак для частини ветеранів(-ок) спорт конкурує з іншими щоденними потребами та завданнями, особливо в період повернення до цивільного життя або тривалого відновлення.

3. Фінансові витрати

Твердження в анкеті: *«Фінансові витрати (транспорт, екіпірування, внески) заважають мені займатися спортом».*

Фінансові витрати виявилися бар'єром для **20,0% респондентів**, які скоріше або повністю погодилися із цим твердженням. Водночас **66,4%** опитаних не вважали витрати на транспорт, екіпірування чи внески перешкодою для занять спортом. Отже, фінансовий чинник не є бар'єром для більшості вибірки, однак стосується кожного п'ятого респондента й належить до найпоширеніших практичних перешкод серед перевірених у дослідженні.

4. Психологічний стан

Твердження в анкеті: *«Після травми або поранення я став(-ла) менш упевненим(-ою) у своїх фізичних можливостях».*

Зниження впевненості у власних фізичних можливостях відзначили **20,5% респондентів**. Цей бар'єр частіше проявлявся серед тих, хто не займається спортом або припинив заняття: серед регулярних учасників його відзначили 15,2%, серед нерегулярних — 20,3%, серед тих, хто зараз не займається, — 27,5%, а серед тих, хто раніше займався, але припинив, — 30,8%. Це може свідчити, що значення має не лише фактичний фізичний стан, а й суб'єктивна впевненість людини у власній здатності безпечно повернутися до занять.

Твердження в анкеті: «Психологічний стан (тривога, пригнічення, втрата мотивації) ускладнює мою участь у спорті».

Психологічний стан виявився бар'єром для **19,5% респондентів**, які скоріше або повністю погодилися із цим твердженням. Водночас 68,6% опитаних не погодилися з ним, тому для більшості вибірки цей чинник не був перешкодою для занять спортом. Помітніші відмінності простежуються залежно від фактичної участі в спорті: серед тих, хто займається регулярно, психологічний стан назвали перешкодою 13,0%, серед тих, хто займається нерегулярно, — 18,8%, серед тих, хто зараз не займається, — 27,5%. Найвищою ця частка була серед респондентів, які раніше займалися спортом, але припинили, — 38,5%, хоча ця група є невеликою. Отже, психологічний стан не є універсальним бар'єром, однак його значення помітно зростає серед тих, хто не залучений до спорту або припинив заняття.

5. Фізичний стан та впевненість у власних можливостях

Твердження в анкеті: «Біль, втома або обмеження рухливості заважають мені брати участь у спортивних заняттях».

Біль, втома або обмеження рухливості виявилися бар'єром для **18,6% респондентів**. Водночас 68,6% не погодилися із цим твердженням. Отже, для більшості опитаних ці чинники не були перешкодою для участі в спорті, однак майже кожен п'ятий безпосередньо стикається з такими труднощами.

6. Перебування на військовій службі

Твердження в анкеті: «Я перебуваю на військовій службі, тому не можу знайти час на заняття спортом».

Із цим твердженням погодилися **13,2% респондентів**. Водночас значно показовішим є результат серед тих, хто на момент опитування **продовжував військову службу**: у цій групі бар'єр відзначили **29,9%**. Для порівняння, серед тих, хто вже не перебував на службі, відповідний показник становив лише **5,4%**. Отже, військова служба не є загальним

бар'єром для всієї вибірки, але для частини чинних військовослужбовців вона суттєво обмежує можливість регулярно займатися спортом.

7. Інформаційна доступність

Твердження в анкеті: «Я не маю достатньо інформації про можливості адаптивного спорту для ветеранів(-ок)».

Недостатню поінформованість як бар'єр відзначили **15,5% респондентів**, тоді як 74,5% не погодилися із цим твердженням. Отже, інформаційний бар'єр не був одним із найпоширеніших у вибірці. Водночас цей результат варто трактувати з урахуванням складу вибірки: значна частина опитаних уже залучена до спорту і, ймовірно, краще включена в мережі поширення інформації про спортивні програми та доступні можливості. Тому для ветеранів(-ок), які раніше не долучалися до спортивних програм, брак інформації потенційно може мати більше значення, ніж це відображає загальний показник.

Чинники, які не виявилися вираженими бар'єрами

Окремі чинники, які в попередніх дослідженнях розглядаються як потенційні бар'єри для залучення до спорту, у нашій вибірці виявилися малопоширеними. Найрідше респонденти погоджувалися з твердженням: «Я уникаю спортивних занять через страх невдачі» — лише **3,6%**. Брак підтримки або заохочення з боку родини, друзів чи побратимів відзначили **6,4%**, дискомфорт через можливе ставлення інших людей під час занять спортом — **6,8%**, а страх повторного травмування — **7,7%**. Ще **12,3%** зазначили, що їм складно знайти спортивне середовище, у якому вони почувалися б «своїми». Отже, для більшості опитаних ці чинники не були суттєвими перешкодами для участі в спорті.

Водночас це не означає, що такі бар'єри повністю відсутні. Вони можуть мати значення для окремих груп ветеранів(-ок) або проявлятися за певних обставин, однак за результатами цього опитування не належать до найпоширеніших бар'єрів для участі в спорті.

Потенційний бар'єр	Згодні, %	Нейтрально, %	Не згодні, %
Брак доступних спортивних програм у громаді	23,6	13,2	63,2
Робота та домашні справи	21,8	14,1	64,1
Зниження впевненості у фізичних можливостях після травми / поранення	20,5	12,3	67,3
Фінансові витрати	20	13,6	66,4
Психологічний стан	19,5	11,8	68,6

Біль, втома або обмеження рухливості	18,6	12,7	68,6
Нестача часу та сил після служби або лікування	15,9	15,9	68,2
Нагальні життєві справи	15,5	17,3	67,3
Недостатня інформація про можливості адаптивного спорту	15,5	10	74,5
Перебування на військовій службі*	13,2	4,1	82,7
Побоювання щодо погіршення стану здоров'я через навантаження	13,2	14,1	72,7
Складність знайти спортивне середовище, де почувашся «своїм»	12,3	10	77,7
Страх повторного травмування	7,7	6,8	85,5
Дискомфорт через можливе ставлення інших	6,8	5	88,2
Брак підтримки родини, друзів або побратимів	6,4	8,2	85,5
Страх невдачі	3,6	5	91,4

*частина респондентів, яка перебуває на військовій службі 30,5%, тому це питання було актуально тільки для частини респондентів

Загалом результати показують, що **жоден із перевірених бар'єрів не є характерним для більшості респондентів**. Найчастіше перешкоди пов'язані з доступністю спортивних програм, браком часу через роботу й побутові справи, фінансовими витратами, фізичним і психологічним станом та впевненістю у власних можливостях. Натомість страх невдачі, ставлення оточення, брак підтримки та страх повторного травмування для більшості опитаних не виявилися суттєвими бар'єрами.

9. Бажання і спроможності розпочати або продовжити регулярні заняття спортом

Переважна більшість учасників опитування високо оцінила своє бажання розпочати або продовжити регулярні заняття спортом чи адаптивним спортом. **66,4% вибірки**, зазначили, що точно мають таке бажання. Ще **або 21,8%**, відповіли, що скоріше мають бажання.

Сукупно **88,2%**, зазначили, що точно або скоріше мають бажання регулярно займатися спортом.

Неоднозначну позицію зайняла **або 9,5%**, яка обрала відповідь: «**І маю бажання, і не маю**». Про відсутність бажання повідомили лише **або 2,3%**.

Отже, відсутність бажання не є поширеною причиною незалученості до спорту в дослідженій вибірці. Навіть з урахуванням того, що серед опитаних багато людей, які вже займаються спортом, частка тих, хто має бажання розпочати або продовжити регулярні заняття, залишається дуже високою. Це свідчить, що обмежена залученість до спорту не зводиться лише до відсутності бажання займатися спортом.

Відмінності за рівнем участі в спорті

Серед тих, хто **регулярно займається спортом**, усі респонденти мали бажання продовжувати заняття. Зокрема, **91,3%** точно мали бажання, а **8,7%** скоріше мали його. Неоднозначних або негативних відповідей у цій групі не було.

Серед тих, хто займається **іноді або нерегулярно**, бажання продовжувати заняття мали **89,1%**: з них **57,8%** точно мали бажання, а **31,2%** скоріше мали його. Ще **10,9%** обрали неоднозначну відповідь. Негативних відповідей також не було.

Серед респондентів, які **зараз не беруть участі в спортивних програмах**, бажання розпочати заняття мали **66,7%**. Ще **25,5%** не могли однозначно визначитися, а **7,8%** скоріше не мали бажання. Жоден респондент цієї групи не відповів, що точно не хоче займатися спортом.

Серед тих, хто **займався раніше, але припинив**, бажання повернутися до занять мали **84,6%**: з них **61,5%** точно мали бажання, а **23,1%** скоріше мали його. Ще **7,7%** обрали неоднозначну відповідь, а **7,7%** точно не мали бажання. Через невелику чисельність групи — 13 осіб — цей результат слід трактувати обережно.

Отже, бажання займатися спортом було найвищим серед регулярних учасників, але залишалося значним і серед тих, хто зараз не займається. Отже, незалученість до спорту не можна пов'язувати лише з браком бажання займатися.

Співвідношення бажання та оцінки власної спроможності

Порівняння двох показників демонструє помітний розрив між бажанням займатися спортом і впевненістю у власній здатності це робити.

Бажання розпочати або продовжити регулярні заняття спортом мали **88,2% респондентів**, тоді упевненими у власній здатності це робити були **79,1%**. Отже, частка тих, хто мав бажання займатися спортом була на **9,1** вищою за частку тих, хто вважав себе спроможним займатися регулярно.

У **168 респондентів, або 76,4% вибірки**, бажання займатися спортом поєднувалося з позитивною оцінкою власної здатності. Це основна група респондентів, які одночасно мають бажання і вважають, що можуть займатися спортом.

Водночас **26 респондентів, або 11,8% вибірки**, мали бажання займатися спортом, але не були впевнені у власній здатності:

- **20 осіб, або 9,1%**, хотіли займатися, але оцінювали свою здатність неоднозначно;
- **6 осіб, або 2,7%**, хотіли займатися, але вважали, що скоріше або точно не можуть цього робити.

Саме ця група є особливо важливою для аналізу бар'єрів. Її представники не потребують додаткового переконування в користі спорту, оскільки бажання вже наявне. Їм радше потрібні умови, які перетворюють бажання на реальну можливість: адаптоване навантаження, консультація фахівця, доступна програма, зручний графік, фінансова або транспортна підтримка.

Ще **6,4%**, не могли однозначно оцінити ані своє бажання займатися спортом, ані власну здатність це робити. Для цієї групи бар'єри можуть поєднуватися з невизначеністю щодо самого сенсу чи привабливості регулярних занять.

Лише **5 осіб, або 2,3%**, одночасно не мали бажання займатися спортом і не вважали себе здатними це робити. Отже, група тих, хто не має бажання і водночас не вважає себе здатним займатися спортом, є дуже невеликою.

Показовим є також те, що серед **12 респондентів**, які вважали, що скоріше або точно не можуть розпочати чи продовжити заняття, **6 осіб усе одно мали бажання займатися спортом**. Тобто половина тих, хто не вважає себе здатним регулярно займатися, усе ж хотіла б це робити.

Отже, результати вказують, що **бажання займатися спортом у вибірці виражене сильніше, ніж упевненість у власній спроможності це робити**. Головний виклик полягає не стільки у формуванні мотивації, скільки в скороченні розриву між бажанням і можливістю.

Особливо це стосується людей, які зараз не беруть участі в спортивних програмах. Серед них **66,7% мають бажання займатися**, але лише **52,9% вважають себе здатними розпочати регулярні заняття**. Отже, частина не залучених до спорту ветеранів(-ок) уже мотивована, проте не впевнена, що здатна реалізувати це бажання за наявних умов.

Це зміщує акцент рекомендацій із загальних закликів «займатися спортом» на практичне усунення бар'єрів. Значно кориснішими будуть зрозумілий маршрут залучення, пробне заняття, індивідуальна адаптація навантаження, підтримка тренера та доступність програми.

Що допомогло б розпочати або частіше займатися адаптивним спортом

Усі **220 респондентів** відповіли на запитання про те, що насамперед допомогло б їм розпочати або частіше займатися адаптивним спортом.

Оскільки можна було обрати кілька варіантів, сума відповідей перевищує 100 %. У фактичних даних частина учасників обрала більше трьох варіантів, тому нижче враховано всі зафіксовані відповіді.

Найчастіше респонденти зазначали **зручність розташування спортивних занять**, зокрема можливість легко доїхати або тренуватися поруч із домом. Цей варіант обрала **65,5% вибірки**. Отже, територіальна та транспортна доступність є головною умовою розширення участі.

На другому місці була **фінансова підтримка**, зокрема компенсація витрат або безкоштовний доступ до занять. Її обрала **55,5%**. Це узгоджується з попередніми результатами: хоча лише кожен п'ятий прямо називав витрати перешкодою, понад половина вважає, що фінансова підтримка допомогла б займатися частіше. Тобто фінанси можуть не повністю блокувати участь, але обмежувати її регулярність, вибір виду спорту або можливість брати участь у змаганнях.

Більше інформації про доступні програми потребували **46,8%**. Майже половина вибірки вказала, що краще інформування могло б сприяти залученню, хоча лише 15,5% раніше прямо погодилися, що їм бракує інформації. Така різниця може пояснюватися тим, що люди загалом вважають себе поінформованими, але все одно потребують більш системної, актуальної та локалізованої інформації про конкретні програми, розклад і умови участі.

Знайомство з іншими ветеранами, які вже займаються спортом, обрала **40,5%**. Ще **30,0%**, зазначили **позитивний приклад інших ветеранів(-ок)**. Отже, важливу роль відіграє не лише формальна інформація, а й особистий контакт із людьми, які мають подібний досвід і вже долучилися до спорту.

Рекомендацію лікаря або реабілітолога респондентів **21,8%**. Цей варіант є особливо важливим з огляду на побоювання щодо погіршення здоров'я, повторного травмування та невпевненість у власних фізичних можливостях. Для частини ветеранів(-ок) професійна рекомендація може бути необхідною умовою безпечного початку занять.

Підтримку та заохочення близьких зазначили **16,8%**. Цей чинник був менш поширеним за інфраструктурні, фінансові та інформаційні умови, але для окремої групи респондентів він може допомагати зробити перший крок або підтримувати регулярність занять.

0,5%, обрав відповідь: **«Нічого не допомогло б»**. Це підтверджує, що майже всі учасники бачать хоча б одну умову, за якої могли б розпочати заняття або займатися частіше.

Що могло б допомогти розпочати заняття або займатися частіше	Частка, %
Зручне розташування занять / можливість легко доїхати	65,5
Фінансова підтримка / компенсація витрат / безкоштовний доступ	55,5
Більше інформації про доступні програми	46,8
Знайомство з іншими ветеранами, які вже займаються спортом	40,5
Позитивний приклад інших ветеранів(-ок)	30
Рекомендація лікаря або реабілітолога	21,8
Підтримка та заохочення близьких	16,8
Нічого не допомогло б	0,5

Окремі відкриті відповіді стосувалися наявності вільного часу й гарного самопочуття, відсутності інших життєвих проблем, фізичної можливості займатися та особистого рішення. Кожен із цих варіантів зазначила лише одна людина, тому вони не утворюють окремих кількісно значущих категорій.

Відмінності за рівнем участі в спорті

Серед тих, хто **регулярно займається спортом**, найчастіше зазначали:

- зручність локації — **67,4%**;
- фінансову підтримку — **64,1%**;
- більше інформації про програми — **51,1%**;
- знайомство з іншими ветеранами, які займаються спортом, — **48,9%**;
- позитивний приклад інших ветеранів(-ок) — **39,1%**.

Отже, навіть серед уже залучених учасників існує потреба в кращій територіальній і фінансовій доступності. Для них ці чинники можуть бути важливими не стільки для початку занять, скільки для частішої участі, відвідування різних програм або продовження занять.

Серед тих, хто займається **іноді або нерегулярно**, основними умовами також були зручність локації — **68,8%**, фінансова підтримка — **57,8%**, знайомство з іншими ветеранами — **42,2%** та додаткова інформація — **40,6%**. Такий розподіл показує, що нерегулярна участь у спорті може бути пов'язана передусім із доступністю занять, а не з відсутністю бажання займатися.

Серед респондентів, які **зараз не беруть участі в спортивних програмах**, найчастіше називали такі умови для початку занять:

- зручність локації — **56,9%**;
- більше інформації про доступні програми — **45,1%**;
- фінансову підтримку — **43,1%**;
- рекомендацію лікаря або реабілітолога — **39,2%**;
- знайомство з іншими ветеранами, які займаються спортом, — **29,4%**.

Саме серед незалучених до спортивних програм особливо помітною є роль рекомендації медичного або реабілітолога. Її відзначили **39,2%** порівняно з **14,1%** серед регулярних і **18,8%** серед нерегулярних учасників. Це свідчить, що для залучення до спорту важливо не лише повідомити про можливість, а й допомогти людині зрозуміти, чи є конкретне навантаження безпечним і відповідним її стану.

Серед тих, хто **займався раніше, але припинив**, найчастіше обирали зручність локації — **69,2%** та більше інформації про програми — **53,8%**. Фінансову підтримку й позитивний приклад інших ветеранів(-ок) зазначили по **30,8%**. Оскільки ця група складалася лише з 13 осіб, її результати варто трактувати обережно.

Висновок

Респонденти насамперед потребують не просто закликів до активності, а практичних умов, які дають змогу регулярно займатися. Найважливішими є зручне **розташування програм, фінансова доступність та зрозуміла інформація про можливості**. Соціальний компонент також має значення: значна частина учасників хотіла б познайомитися з ветеранами, які вже займаються спортом, або побачити їхній позитивний приклад.

Для тих, хто зараз не займається спортом, до цих умов додається потреба в рекомендації лікаря чи реабілітолога. Тому ефективна модель залучення має поєднувати територіальну доступність, компенсацію витрат, системне інформування, медичний або реабілітаційний супровід та контакт із ветеранською спортивною спільнотою.