




ЦЕНТР
ІНІЦІАТИВ ПЖ



КОЛО СВОЇХ: ЯК УЧАСТЬ У СПОРТИВНИХ ТАБОРАХ ВПЛИВАЄ НА ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНОК І ВЕТЕРАНІВ

Авторки: Ганна Самчук, Ярослава Братусь

КОЛО СВОЇХ: ЯК УЧАСТЬ У СПОРТИВНИХ ТАБОРАХ ВПЛИВАЄ НА ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНОК І ВЕТЕРАНІВ



Центр ініціатив ПЖ

Київ, 2026



**ЦЕНТР
ІНІЦІАТИВ ПЖ**

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

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

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

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

Аналітичний відділ Центру ініціатив ПЖ є частиною ГО «Повернись живим!» створеної у травні 2018 року. Ми проводимо дослідження у сфері безпеки та оборони, формуємо рішення та адвокуємо їх на етапах впровадження в публічні політики, сприяємо посиленню обороноздатності України.

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.....	4
Методологія дослідження.....	5
Ключові висновки дослідження.....	9
Баскетбол на кріслах колісних (5–9 травня табір, 10–11 травня змагання)	11
Волейбол сидячи (30 червня — 4 липня табір, 5–6 липня змагання)	25
Регбі на кріслах колісних (25–29 серпня табір, 30–31 серпня змагання).....	42

Вступ

Центр ініціатив «Повернись живим» протягом травня—серпня 2025 року організував і провів три спортивні табори з різних видів адаптивного спорту: баскетбол на кріслах колісних, волейбол сидячи та регбі на кріслах колісних. Метою проведення спортивних таборів та змагань є реалізація програми комплексного відновлення ветеранів та ветеранок. Програма передбачає поєднання кількох компонентів: відновлення через фізичну активність, соціальне залучення в безпечному середовищі, зниження рівня повсякденного стресу та створення можливостей для відпочинку.

Фізична активність є одним із найбільш ефективних інструментів відновлення ветеранів та ветеранок після досвіду війни. Дослідження «Радість руху» проведене Центром ініціатив «Повернись живим» довело, що додаткова фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності й напруги, поліпшенню емоційного стану та формуванню почуття впевненості у власних силах. Окрім цього, фізична активність є чинником соціальної інтеграції, оскільки створює умови для взаємодії, розвитку командної роботи та формування нових соціальних зв'язків.

Саме з цих передумов постала ідея організації спортивних таборів для ветеранів та ветеранок. Такі табори створюють простір, де фізичне навантаження поєднується з емоційною підтримкою та відчуттям приналежності до спільноти, що дозволяє учасникам долати відчуття ізольованості та поступово повертатися до цивільного життя.

Вибір формату спортивних таборів також спирається на міжнародний досвід, де подібні програми довели свою результативність у процесах реабілітації та реінтеграції ветеранів. Вони не лише підтримують фізичне здоров'я, але й відкривають нові можливості для працевлаштування, соціальної активності та побудови довготривалої стратегії відновлення.

Задля дотримання принципу **«нічого для ветеранів без самих ветеранів»**, на кожному заході проводилося дослідження, **метою** якого було проаналізувати, як додаткова фізична активність впливає на стан учасників, який ефект вона має на їхнє відновлення, а також як вони загалом оцінюють рівень організації таборів і змагань. Останнє використовується для виявлення організаційних питань і викликів з метою їх оперативного усунення.

Методологія дослідження



Мета дослідження

Комплексно оцінити вплив спортивних таборів і змагань на психоемоційний стан, фактори мотивації до фізичної активності ветеранів/ок, актуальні потреби й напрями вдосконалення майбутніх заходів Центру ініціатив «Повернись живим».

Ключові завдання дослідження

1. Проаналізувати вплив спортивних таборів на психоемоційний стан ветеранів та ветеранок.
2. Виявити джерела підтримки ветеранів та ветеранок як у повсякденному житті, так і в сфері адаптивного спорту.
3. Дізнатись, як спортивні табори впливають на подальші плани ветеранів та ветеранок щодо залучення до фізичної активності.
4. Оцінити нагальні потреби ветеранів та ветеранок із врахуванням поточного етапу повернення до цивільного життя.
5. Проаналізувати рівень задоволеності учасників табору та змагань заходами.
6. Виявити зони потенційного покращення для наступних заходів, які буде організувати Центр ініціатив «Повернись живим».

Дослідження під час кожного спортивного табору та змагань проводилося за єдиним алгоритмом: на першому етапі здійснювалося анкетування учасників, а на другому — повторний збір інформації від тих самих осіб для вимірювання показників у динаміці та виявлення змін. Додатково також відбувався збір зворотного зв'язку від учасників табору та змагань щодо рівня організації та задоволеності заходами.

Перший етап: анкетування

Під час спортивних таборів були проведені опитування учасників із метою оцінювання рівня психологічної стійкості, дистресу, тривожності, задоволеності життям та інших психоемоційних показників. Опитування були організовані таким чином, щоби порівняти результати до початку та після завершення табору. Це дозволяє оцінити, як участь у подібних заходах впливає на рівень тривожності, дистресу та загальне самопочуття.

Для дослідження ми використали скринери психоемоційного стану: декілька адаптованих методик, які досліджують дистрес, тривожність, рівень депресії. Також додали запитання загалом про самопочуття, повсякденні звички, джерела підтримки тощо.

На кожному з таборів перший скринер (опитувальник) учасники отримали та заповнили в перший день табору, другий — в останній день. Учасники заповнювали скринери самостійно, а для тих, хто не міг цього зробити через втрату або порушення зору, порушення функціонування верхніх кінцівок тощо, запитання зі скринера зачитувалися та вносилися до паперової анкети дослідником/волонтером. Таким чином порушується питання про необхідність у майбутньому використовувати опитувальники, адаптовані до таких обмежень.

Порівняно з першим табором і змаганнями, у двох наступних ми вилучили зі скринерів шкалу депресії. Це рішення зумовлене тим, що короткотривала програма не може суттєво вплинути на перебіг депресії, оскільки цей стан, як правило, потребує довготривалого лікування. Крім того, наявність таких запитань могла би створювати додатковий дискомфорт для учасників, які не завжди готові відверто говорити про симптоми депресії у форматі короткого опитування.

Після першого табору з анкети було вилучено запитання стосовно щоденних звичок учасників. Це пояснюється тим, що п'ятиденна програма не може суттєво вплинути на формування або зміну повсякденних звичок. Крім того, під час табору учасники не ухвалювали самостійних рішень щодо харчування, організації дозвілля чи громадської активності, а шкідливі звички, такі як вживання алкоголю та/або наркотичних речовин, були під заборону. Ці фактори роблять таке запитання нерепрезентативним для цілей програми.

У скринери, що використовувалися під час другого та третього таборів, було додано нове запитання, спрямоване на ідентифікацію поточних потреб ветеранів. Зокрема, йшлося про потреби в лікуванні, працевлаштуванні, пошуку можливостей для започаткування власного бізнесу, здобуття або продовження освіти тощо. Це дозволило сформулювати уявлення про те, які потреби мають ветерани та ветеранки на різних етапах повернення до цивільного життя (для діючих військовослужбовців — ще під час проходження служби). Отримані результати можуть бути корисними для розробки наступних програм і планування подальших досліджень, зокрема для висунення гіпотез та визначення пріоритетних напрямів уваги.

Другий етап: форми зворотного зв'язку

Другим етапом комплексного дослідження є збір інформації через зворотний зв'язок у формі онлайн-опитування, у якому учасники ділились своїми оцінками табору та змагань із баскетболу на кріслах колісних, а також побажаннями щодо покращення.

Цей етап дозволяє, по-перше, проаналізувати, що саме є важливим для учасників у плані організації змагань та таборів, по-друге визначити рівень загальної задоволеності та, по-третє, виявити точки зростання і потенційні напрями для покращення майбутніх таборів.

Порівняно з першим табором та змаганнями, у наступних двох ми додали запитання про те, що саме дає учасникам участь у таких заходах. Це допомагає краще зрозуміти суб'єктивні наслідки участі, визначити найбільш цінні для респондентів аспекти програми та окреслити напрями, які варто розвивати й надалі.

Обмеження дослідження

Коротка тривалість програми (5 днів) накладає певні обмеження: деякі зміни можуть бути недостатньо помітними на рівні узагальнених результатів, хоча табір і може мати глибокий і довготривалий вплив табору на конкретного ветерана чи ветеранку.

Важливо врахувати, що результати різних таборів та їхній вплив на ветеранів і ветеранок не підлягають прямому порівнянню, оскільки склад груп відрізнявся, а учасники майже не перетиналися між таборами. Тому коректним є оцінювання результатів впливу, отриманих за допомогою скринерів, у межах кожного табору окремо.

Під час збору інформації було помічено, що ветерани та ветеранки виявляють певний рівень недовіри до заповнення скринерів та анкет. Така реакція здебільшого зумовлена попереднім досвідом служби, коли їм доводилося неодноразово заповнювати подібні документи без відчутних наслідків. У результаті серйозність ставлення до таких інструментів знизилася.

Ключові висновки дослідження



1. До таборів переважно залучаються ветерани/-ки, які мали досвід занять спортом ще до участі в таборах. Водночас приблизно половина учасників до цього не займалася саме адаптивним спортом. Це говорить про обмежену досяжність програм для людей без попереднього спортивного досвіду, що потребує окремих механізмів залучення нових учасників. Причини такого обмеження можуть бути різними та потребують додаткового дослідження. Зокрема це можуть бути упередження щодо спорту загалом, нестача часу, відсутність спортивної інфраструктури в громадах.
2. Основним і найстабільнішим джерелом емоційної підтримки для ветеранів/-ок залишається родинне оточення. Саме рідні та близькі люди відіграють провідну роль у процесах відновлення, щоденної адаптації та прийняття рішень щодо участі у спортивних таборах і змаганнях. Тому важливим моментом в організації наступних таборів є залученість членів родини до окремих елементів програм таборів або змагань.
3. Жінки-ветеранки представлені вкрай обмежено. Фактично участь жінок була зафіксована лише на таборі з волейболу сидячи, що свідчить про низький рівень їх залученості до спортивних таборів загалом і вказує на необхідність розробки цільових підходів до залучення ветеранок.
4. Загалом учасники демонструють високий рівень благополуччя, низький рівень тривожності та відносно високий рівень відчуття щастя. Ймовірно, це пов'язано з тим, що до участі в таборах переважно долучаються ветерани/-ки, які вже мають стабільний стан і розв'язали базові питання та проблеми. Разом із тим дані різних таборів не можна порівнювати через різний склад учасників і різні формати спортивних активностей.
5. Дослідження нагальних потреб показало, що значна частина учасників відчуває потребу в додатковому лікуванні, відпочинку та реабілітаційних заходах. Це вказує на те, що спортивні табори, попри їх позитивний ефект, не закривають комплексно потреби у довготривалому відновленні та медичній підтримці.
6. Факт подання заявок на участь у наступних таборах після першого досвіду участі свідчить про високий рівень задоволеності заходами. Загалом учасники позитивно оцінюють організацію та проведення спортивних таборів і змагань, що підтверджує їхню релевантність і практичну цінність для цільової аудиторії.
7. Переважна більшість учасників говорить про намір і надалі займатися фізичною активністю після завершення участі у спортивних таборах і змаганнях. Це свідчить про формування або посилення мотивації до регулярної додаткової фізичної активності та підтверджує потенціал таборів як точки входу до залученості до адаптивного спорту.
8. Учасники у формах зворотнього часто зазначають, що тривалість спортивних таборів є недостатньою для повноцінного занурення в процес. Запит на довші за часом програми свідчить про потребу в більш тривалому, форматі, який дозволяє не лише спробувати, а й закріпити позитивні ефекти участі. Зокрема це також свідчить про високий рівень задоволеності учасників.

Баскетбол на кріслах колісних (5–9 травня табір, 10–11 травня змагання)

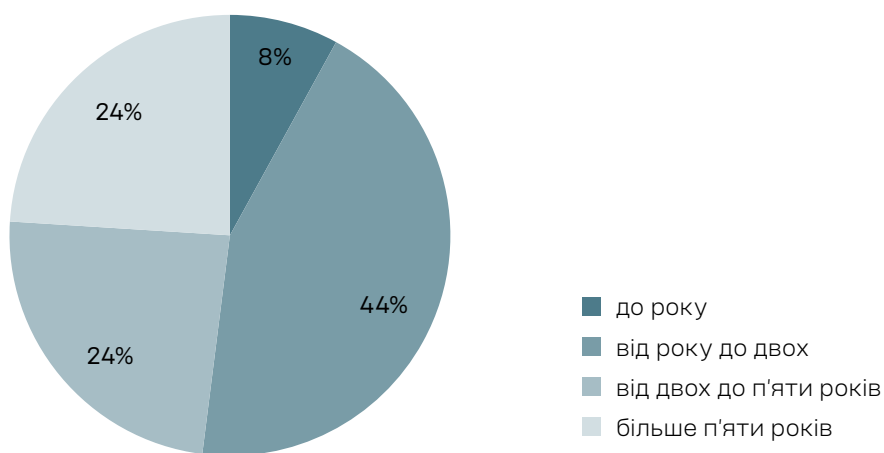


Перший етап: анкетування у дві хвили

Портрет учасників

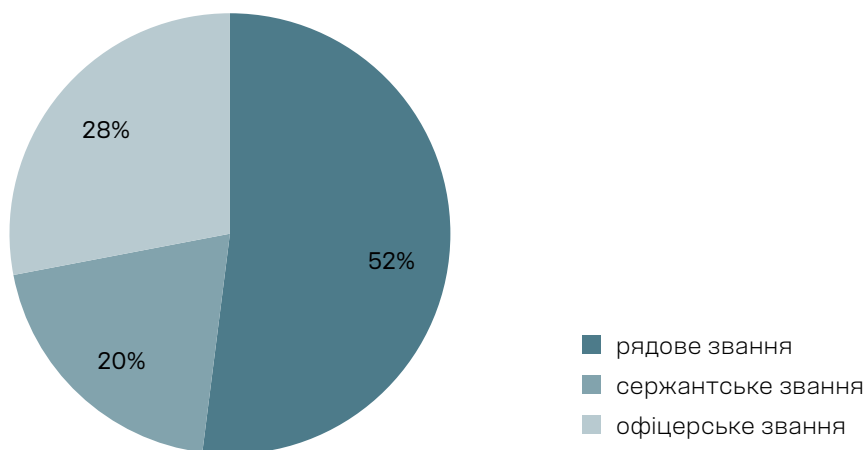
У спортивному таборі з підготовки до змагань із баскетболу на кріслах колісних узяло участь 26 ветеранів-чоловіків, зокрема діючих військовослужбовців. Наразі в проектах з адаптивного спорту більш активними є чоловіки, тоді як жінки загалом по Україні представлені доволі нечисельно.

Ми проаналізували статус перебування на військовій службі учасників спортивного табору та з'ясували, що серед усіх учасників **8%** перебували на службі (або перебувають) до року, **44%** — від року до двох, **24%** — від двох до п'яти років та **24%** — більше п'яти років.



Діаграма 1. Досвід перебування на службі

40% із них наразі досі перебувають на службі. **52%** мають рядове звання, **20%** — сержантське, **28%** — офіцерське.

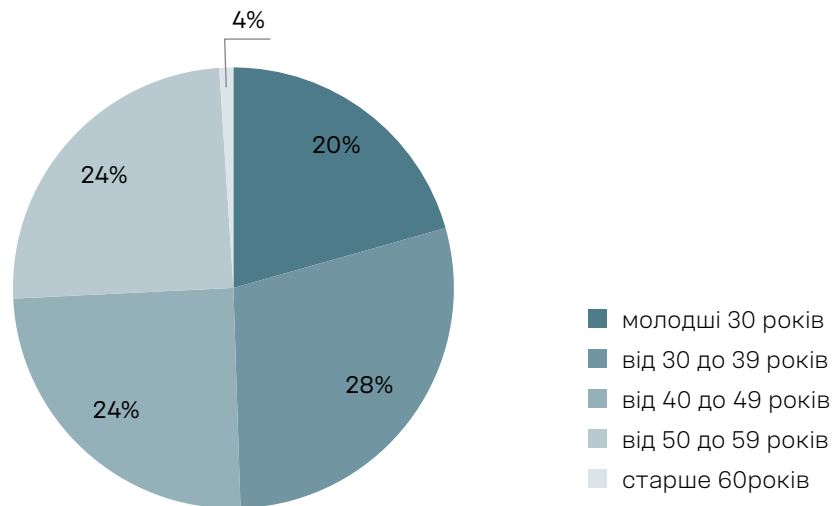


Діаграма 2. Звання учасників

Серед учасників були представники з різних областей України; найбільша кількість була з Тернопільської, Івано-Франківської та Одеської областей. Водночас загалом

були представлені й інші області: Волинська, Вінницька, Київська, Полтавська, Миколаївська, Дніпропетровська та місто Київ.

Якщо говорити про вікові характеристики, то **20%** учасників молодші 30 років, **28%** віком від 30 до 39 років, **24%** віком від 40 до 49 років, **24%** від 50 до 59 років та **4%** старше 60 років. Отже, розподіл по віковим групам доволі рівномірний.



Діаграма 3. Вік учасників

Залученість до спорту до початку проекту

Абсолютна більшість (**92%**) учасників займалась спортом до військової служби, водночас адаптивним спортом займалась лише половина (**52%**).

Серед видів адаптивного спорту, який уже пробували учасники, найчастіше називають волейбол сидячи, веслування на тренажері, баскетбол на кріслах колісних, настільний теніс, стрільбу з лука.

Джерела підтримки

Найчастіше серед джерел підтримки учасники вказували родину, окремо зазначали дружин, дітей, батьків. Також вказували друзів та побратимів. Декілька учасників вказали, що джерело їхньої підтримки — Бог. Декілька вказували, що спираються виключно на себе. Хмара слів показує, наскільки розповсюдженим є те чи інше джерело підтримки. Чим більші літери на малюнку, тим поширеніше це джерело.



Малюнок 1. Джерела підтримки

Загальний показник рівня задоволеності життям

Для дослідження рівня задоволеності життям учасникам було запропоновано самотійно оцінити цей показник за шкалою від 1 до 10 (де 1 — повністю незадоволений, 10 — повністю задоволений). Протягом табору середнє значення зросло із **7,95** до **8,5**, що свідчить про позитивний вплив програми на відчуття рівня задоволеності життям.

Водночас важливо зазначити, що навіть на початку табору цей показник був досить високим. Це дає підстави припустити, що до участі в програмах та проєктах з адаптивного спорту ветерани долучаються переважно на етапі, коли базові потреби вже задоволені. Ця гіпотеза потребує додаткової перевірки в рамках наступних етапів дослідження.

Слід також враховувати, що позитивні зміни в оцінці самопочуття можуть зумовлюватися не лише фізичною активністю чи самим фактом участі в адаптивному спорті. Протягом табору учасники також мали доступ до різних видів дозвілля, індивідуальної роботи з реабілітологами та психологами. Також були задоволені всі базові потреби, — зокрема потреба в безпеці — забезпечувалося комфортне проживання тощо. Тому варто говорити про комплексний вплив табору як цілісної програми, що включає як фізичні, так і психологічні складові, а також соціальну підтримку й загальну атмосферу.

Загальний показник самооцінювання стану здоров'я

Для оцінювання стану здоров'я учасникам запропонували самотійно визначити його рівень, відповівши на запитання про те, як вони оцінюють своє здоров'я на момент проходження табору.

Варіанти відповіді перекодували в цифрове значення та отримали середній бал суб'єктивного відчуття здоров'я серед учасників табору. Учасники обирали між наступними відповідями: погане, задовільне, добре, дуже добре, відмінне. Ця градація оцінювалась по шкалі від 1 до 5.

Порівняння результатів скринінгу в перший і останній день програми не засвідчило суттєвих змін. Середній показник суб'єктивного відчуття здоров'я в перший день табору склав **3,08**, а в останній — **3,04**. Декілька учасників повідомили про покращення самопочуття, тоді як інші навпаки, зазначили зниження рівня здоров'я в останній день.

На це могло вплинути кілька факторів. По-перше, загальна втома та значне зростання фізичного навантаження протягом табору. По-друге, частина учасників у формі зворотного зв'язку вказала, що великі відстані між локаціями створювали труднощі для пересування і спричиняли дискомфорт.

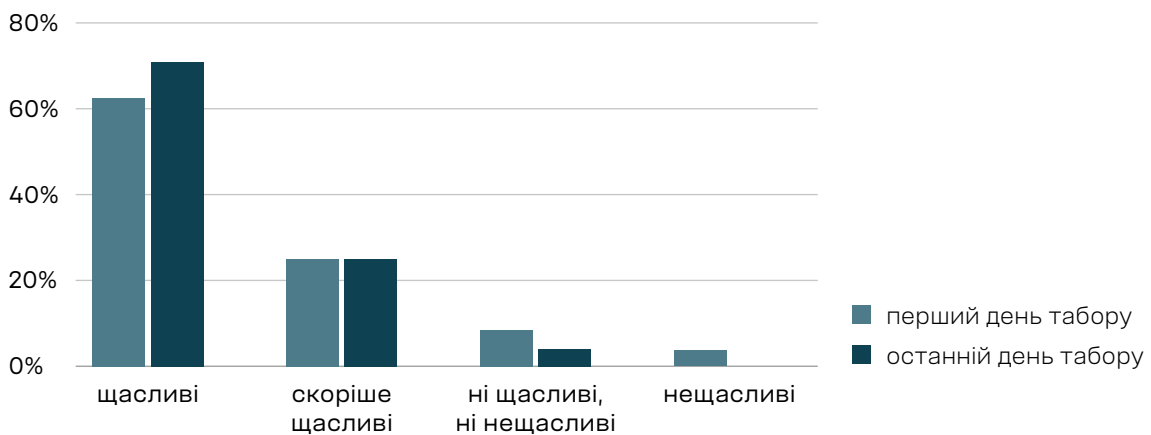
Варто також враховувати, що цей показник є суб'єктивним і не відображає об'єктивного стану здоров'я. На нього можуть впливати різноманітні обставини, включно з емоційним станом і втомою. Загалом тема самопочуття та оцінки здоров'я потребує глибшого аналізу в наступних дослідженнях, оскільки для різних учасників вона може мати різний зміст та значення.

Загалом **38,1%** учасників оцінюють своє здоров'я як задовільне, **19%** — як добре, **23,8%** — як дуже добре та **14,3%** — як відмінне. Отже, більшість учасників оцінює свій стан здоров'я позитивно.

Загальний показник рівня щастя

Для оцінювання рівня щастя учасникам запропонували відповісти на запитання, чи вважають вони себе щасливою людиною. У перший день табору **62,5%** респондентів охарактеризували себе як щасливих, **25%** — як скоріше щасливих, **8,3%** — як ні щасливих, ні нещасливих, і **4,2%** (одна особа) вказала, що не вважає себе щасливою.

Після завершення табору частка тих, хто вважає себе щасливими, зросла до **70,8%**, **25%** залишились при оцінці «скоріше щасливі», а **4,2%** зазначили «ні щасливі, ні нещасливі». Людей, які б охарактеризували себе як нещасливих, не залишилося.



Діаграма 4. Рівень щастя учасників

Це свідчить про можливий позитивний вплив табору на суб'єктивне відчуття щастя серед учасників. Водночас, як і у випадку з рівнем загальної задоволеності життям, більшість учасників демонстрували високі показники вже на початку програми. Це може вказувати на те, що до участі в адаптивному спорті ветерани долучаються на етапі, коли їхні базові потреби вже задоволені або переважно задоволені; це припущення ми розглядатимемо як гіпотезу в подальших дослідженнях.

Також ми вирішили дізнатись, наскільки позитивно учасники сприймають майбутнє. Із цією метою включили до скринінгу запитання про те, як часто вони відчують, що майбутнє принесе їм щось хороше. У перший день табору більшість респондентів продемонстрували позитивне ставлення: **28%** відповіли, що думають так постійно або майже постійно, ще **40%** — що часто, а **28%** — що час від часу.

Після завершення табору частка тих, хто постійно або майже постійно вірить у позитивне майбутнє, зросла до **30,4%**. Натомість кількість тих, хто відповів «часто», дещо зменшилась до **39,1%**, а частка тих, хто обирає варіант «час від часу», скоротилася до **17,4%**. Натомість з'явилася нова категорія: **8,7%** респондентів зазначили, що рідко відчують, що майбутнє принесе щось хороше.

Таким чином, у частини учасників після завершення табору ставлення до майбутнього стало менш оптимістичним. У якості гіпотези можна припустити/або просто можна припустити, що це пов'язано з поверненням до повсякденного життя після інтенсивного й емоційно позитивного досвіду табору, який міг створити контраст із реальністю. Ця тенденція потребує подальшого аналізу під час наступних таборів та заходів.

Показник рівня дистресу

Під час аналізу рівня дистресу учасників було виявлено, що більшість (**73,7%**) мають низький його рівень, що свідчить про їхню відносну емоційну стабільність та відсутність тривалого стресу. Середній показник на початку табору становив 12 балів, що відповідає низькому рівню дистресу.

Після завершення табору середній рівень дистресу знизився до 9,7 балів, що також залишається в межах низького рівня, але свідчить про покращення емоційного стану учасників.

Особливо варто відзначити одного з учасників, у якого рівень дистресу знизився з 27 балів (високий рівень дистресу) до 16 балів (помірний рівень), що може свідчити про суттєвий позитивний вплив програми на його психоемоційний стан.

Показник рівня тривожності

Аналіз рівня тривожності в учасників у перший день табору показав загалом низькі значення: середній показник становив 6 балів, що відповідає низькому рівню тривожності.

Після завершення табору середній показник знизився до 4,9 бала. Хоча ця зміна є незначною, вона свідчить про позитивну динаміку.

Водночас уваги заслуговує випадок одного з учасників, у якого рівень тривожності зріс із 8 до 11 балів. Незважаючи на це підвищення, обидва значення залишаються в межах помірної тривожності. Це може бути викликано різними факторами, такими як тривога перед змаганнями, необхідність повертатись до звичайного життя тощо. Наразі ми не можемо висунути гіпотезу щодо цього спостереження, оскільки це одиничний випадок, який може зумовлюватися особистими обставинами конкретного учасника. Проте в майбутніх дослідженнях ми продовжимо спостерігати за зміною загального рівня тривожності групи.

Показники рівня соціалізації

У відповідях на запитання «Що для вас означає спорт?» учасники часто зазначали, що це не лише фізична активність, а й можливість соціалізації, а саме спосіб провести час разом із побратимами, відчути підтримку та згуртованість.

З огляду на це, ми включили до опитування блок про життєві ситуації, що дозволяють оцінити рівень соціалізації учасників.

Адаптивний спорт, як показують попередні дослідження і відповіді учасників, є важливим джерелом соціалізації під час процесу відновлення після травм, поранень

або захворювань. Тому аналіз змін у цій сфері є цінним для оцінки комплексного впливу табору.

Життєві ситуації та стани, включені до опитування, дають змогу оцінити як рівень залученості до суспільства, так і ступінь соціальної ізолюваності. Чим більший бал, тим частіше людина відчуває у своєму житті той чи інший стан, відображений у таблиці нижче.

Для оцінювання залученості та ізолюваності учасникам запропонували оцінити, наскільки часто та чи інша ситуація трапляються в їхньому житті. Варіанти відповідей були закодовані як наступні: ніколи = 1, іноді = 2, періодично = 3, часто = 4, дуже часто/постійно = 5. Відповідно, збільшення різниці балів свідчить про те, що явище стало частішим.

Ми порівняли відповіді в перший день табору та останній день. Отримали наступні результати:

Таблиця 1. Показники соціалізації/ізоляції

	Перший день	Останній день	Динаміка
..., що є люди, до яких Ви можете звернутися?	3,04	3,04	0
..., що Вам важко приєднатися до групи побратимів/посестер?	1,56	1,478	-0,082
..., що Вам важко приєднатися до групи цивільних друзів?	1,76	1,6	-0,16
..., що Ви є мотивацією для себе та інших?	3,12	3,39	0,27
..., що є люди, які піклуються про Вас?	3,6	3,45	-0,15
..., що Вам не вистачає спілкування?	1,88	1,81	-0,07
..., що Ви є частиною групи друзів/однодумців?	2,96	3,54	0,58
..., що Ви ізолювані від інших?	1,2	1,09	-0,11
..., що є люди, які ставляться до Вас із повагою?	3,36	3,5	0,14
..., що Ви відчуваєте себе частиною чогось більшого?	3	3,31	0,31
..., що Ви залишаєтесь непоміченим(-ою) та поза увагою?	1,375	1,77	0,395
..., що у Вашому оточенні є люди, які Вас розуміють?	3,28	3,43	0,15

Перед початком дослідження ми висунули гіпотезу, що учасникам складніше інтегруватися в групи цивільних друзів, ніж у спільноту побратимів та посестер. Проте результати опитування не виявили суттєвої різниці, тож ця гіпотеза не підтвердилася.

Водночас було зафіксовано позитивні зміни в кількох показниках соціалізації. Зокрема, сприйняття себе як мотиватора для інших зросло на 0,27 бала, що є хорошим результатом. Найбільшою динамікою відзначився показник «відчуваю себе частиною групи однодумців», він зріс на 0,58 бала. Також на 0,31 бала підвищилося відчуття приналежності до чогось більшого.

Цікаво, що водночас дещо зросло й відчуття «залишаюсь непоміченим і поза увагою» на 0,395 бала. Це може свідчити про зростання потреби в увазі або про те, що деякі учасники не відчували себе достатньо поміченими в групі. Можливо, йдеться про очікування більшої залученості з боку тренерів чи команди. Цей показник потребує додаткового спостереження під час наступних таборів.

Звички в повсякденному житті

У цьому блоці питань ми прагнули з'ясувати, як часто в повсякденному житті відтворюються ті чи інші звички. Ці звички мають як корисний, так і деструктивний характер, але дозволяють нам зрозуміти побутове життя учасників табору. Для виміру частоти звичок ми запропонували респондентам оцінити, наскільки часто певні звички присутні в житті учасника. Було декілька варіантів відповіді, які ми потім перенесли у формат цифр та оцінили середню частоту. Отже, варіанти відповіді були наступні: 1 — щодня, 2 — 2–3 рази на тиждень, 3 — раз на тиждень, 4 — 2–3 рази на місяць, 5 — раз на місяць, 6 — декілька разів на рік, 7 — ніколи. Оцінка в таблиці нижче означає, наскільки часто відтворюється та чи інша практика в житті учасника. Чим ближча оцінка до 1, тим частіше та чи інша звичка або модель поведінки відтворюється.

Отже, ми оцінювали наступні звички:

Таблиця 2. Повсякденні звички учасників

	Перший день	Останній день	Динаміка
Харчуюся їжею та напоями, корисними для здоров'я	1,5	1,66	0,16
Займаюся фізично активним відпочинком/спортом наодинці	2,5	1,99	-0,51
Займаюся фізично активним відпочинком/спортом з іншими людьми	2,41	2,17	-0,24
Піклуюся про своє ментальне здоров'я в комфортний для мене спосіб	2,32	2,26	-0,06

	Перший день	Останній день	Динаміка
Проводжу час для себе так, як мені подобається	2,083	2,13	0,047
Відвітую громадські заходи з важливими для мене людьми	3,32	3,14	-0,18
Беру участь у громадській діяльності з людьми, які підтримують мене	3,24	3,21	-0,03
Займаюся фізично неактивним дозвіллям наодинці (тобто тим, що не пов'язано з активним заняттям спортом)	3,66	2,47	-1,19
Займаюся фізично неактивним дозвіллям з іншими людьми (тобто тим, що не пов'язано з активним заняттям спортом)	3,5	3,08	-0,42
Вживаю алкоголь чи інші некорисні для здоров'я речовини (паління зокрема)	4,08	4,6	0,52
Добре висипаюся	2,21	1,9	-0,31

Водночас під час аналізу динаміки змін слід враховувати, що розмір вибірки та коротка тривалість спостереження не дають змоги робити обґрунтовані висновки щодо стійких тенденцій. Для цього необхідні більша кількість спостережень і триваліший період дослідження. Наразі ж зафіксовані зміни можуть зумовлюватися різноманітними зовнішніми або внутрішніми чинниками, тому ця динаміка радше виглядає як хаотична, ніж як прогнозована.

Важливо також враховувати суб'єктивний характер оцінок: учасники не вели фіксацію або щоденники звичок до табору, а орієнтувались на власні спогади та відчуття. Тому зміни в частоті відтворення звичок можуть відображати не об'єктивні зрушення, а зміну сприйняття та самооцінювання учасників.

Попри загальну обмеженість у висновках щодо динаміки звичок, деякі зміни заслуговують на увагу.

Суттєво змінився показник частоти неактивного дозвілля наодинці — 1,19 бали. Це може бути пов'язано з тим, що в повсякденному житті учасники часто не мають часу на такі заняття, тоді як під час табору така можливість з'явилася.

Водночас можливо, що саме під час табору, зокрема завдяки якісно організованому дозвіллю, учасники замислилися над важливістю та необхідністю такого часу для себе. У такому разі їхня відповідь може відображати не стільки реальну практику, скільки бажання змінити свої звички в майбутньому. Однак така різка зміна точно заслуговує на спостереження під час майбутніх таборів.

Помітна, хоча й не надто суттєва, динаміка спостерігається в показнику частоти неактивного дозвілля в компанії з іншими людьми. Середнє значення змінилося на 0,42 бала.

Ще одна позитивна тенденція проявилась у тому, що учасники повідомили про в середньому частіший повноцінний сон. На це, ймовірно, вплинув комплекс факторів: фізична втома, позитивні емоції, зниження рівня тривожності, перебування на свіжому повітрі, відсутність звичних побутових стресів та можливість відпочити.

У будь-якому випадку, важливо відзначити: навіть після такої переоцінки частка тих, хто звертає увагу на якість харчування, залишається досить високою. Це свідчить про загальну орієнтацію учасників на турботу про власне здоров'я.

Рекомендування спортивного табору побратимам та посестрам

Абсолютно всі учасники табору зазначили, що рекомендували б участь у подібних заходах своїм побратимам та посестрам. Це свідчить про високий рівень задоволеності від участі в спортивному таборі.

Такий результат не лише підтверджує ефективність програми, а й відкриває додаткові можливості для розширення мережі залучення ветеранів та ветеранок до адаптивного спорту. У майбутньому це дозволить просувати участь у заходах не лише через стандартні канали комунікації, а й завдяки рекомендаціям колишніх учасників, які отримали позитивний досвід. Формування лояльної спільноти навколо таких ініціатив потенційно може сприяти зростанню довіри та активній участі в наступних програмах.

Абсолютно всі учасники вказали, що будуть або скоріше будуть залучатись до наступних подібних заходів.

Подальша залученість до спорту

Переходячи до оцінювання подальшої залученості до сфери адаптивного спорту, маємо наступне:

- брати й надалі участь у спортивних таборах чи змаганнях хочуть 60%
- для підтримки стану здоров'я в спорт залучатимуться 50%
- в якості хобі планують займатися 24,2%
- здобути додаткову освіту в цій сфері хочуть 15,2%
- залучатися в адаптивний спорт професійно хочуть 8,3%
- організувати спортивні активності, гуртки та змагання у своєму населеному пункті хочуть 6,1%

Серед інших варіантів відповідей, не передбачених опитуванням, один з учасників вказав, що хотів би самостійно організувати подібні табори. Один з учасників вказав, що хотів би потрапити до національної збірної.

Форми зворотного зв'язку

Окрім скринерів, учасникам було запропоновано заповнити форми зворотного зв'язку після завершення змагань із баскетболу на кріслах колісних. Запитання у формі стосувалися як організації табору, так і проведення самих змагань. Учасники мали змогу оцінити рівень задоволеності окремими послугами, які надавалися під час табору та змагань, а також поділитися своїми думками щодо покращень у майбутньому.

Організація табору

Загалом учасники позитивно оцінили організацію табору. Мінімальна оцінка була 1 бал, максимальна — 5 балів.

Окремі показники отримали такі оцінки:

Таблиця 3. Оцінка організації табору

Робота тренерів із баскетболу на кріслах колісних	5
Робота тренерів із настільного тенісу	5
Робота тренерів зі стрільби з луку	5
Робота масажистів	5
Робота асистентів тренерів із баскетболу на кріслах колісних	4,93
Місце проведення табору загалом	4,93
Місце тренувань	4,93
Робота реабілітологів	4,92
Робота тренерів із веслування	4,92
Робота тренера з бігових лиж	4,88
Робота команди організаторів	4,88
Харчування під час табору	4,86
Логістика, пересування між локаціями	4,85
Місце проживання	4,85

Загальний рівень задоволеності по всіх показниках склав 4,92, що є доволі хорошою оцінкою та свідчить про високий рівень організації табору та задоволеності учасників.

Серед найбільш позитивних вражень учасники найчастіше відзначали атмосферу єдності, роботу тренерів, злагодженість команди організаторів, а також сам формат табору. Деякі респонденти зазначили, що їм сподобалося «все загалом».

«Нові друзі, підтримка, атмосфера турботи і віри у свої сили й багато сміху» — учасник спортивного табору.

«Ми були як одна сім'я. І це найбільше сподобалося» — учасник спортивного табору.

Серед пропозицій щодо покращення учасники зазначали можливість виїжджати за межі території табору. Двоє учасників висловили зауваження щодо аспектів інклюзивності: йшлося, зокрема, про коротку лійку в душі, відсутність опор та значні відстані між локаціями, що створювало складнощі для пересування.

«Не зручно було митися в душі, не вистачало лійки на шлангові та що не було опор у душових; не було гарячої води в спорткомплексі» — учасник спортивного табору.

«Відстані між НЕ інклюзивним житлом — столової — залом для тренувань» — учасник спортивного табору.

Деякі учасники відмічали, що хотіли б провести в таборі більше часу.

Також ми опитували учасників про задоволеність дозвіллям в таборі. Респонденти високо оцінили спільне дозвілля — загальна оцінка становила 4,82 з 5.

Ми запитали в учасників, що саме дав їм спортивний табір. Наводимо такі думки респондентів.

«Спортивний табір став для мене справжнім ковтком свіжого повітря та джерелом неймовірної сили! Він подарував мені відчуття єдності з побратимами, нові навички гри в баскетбол на візках та потужний заряд мотивації. Після проєкту я відчуваю себе фізично сильнішим, емоційно стійкішим та натхненним до нових звершень. Це був безцінний досвід!» — учасник спортивного табору.

«Неймовірні відчуття від табору та змагань, відчув смак перемоги та впевненість у своїх силах» — учасник спортивного табору.

«Дуже багато позитивних емоцій, друзів, більше безпеки, спілкування і спокою. Впевненості, що на все вистачить сил. Включеність лише в тренування в таборі, не відволікаючись на інші справи. Щиро дякую за таку подію, організацію, піклування і спілкування» — учасник спортивного табору.

Організація Всеукраїнських змагань із баскетболу на кріслах колісних

Форму зворотного зв'язку ми також надіслали всім учасникам змагань із баскетболу на кріслах колісних, запропонувавши оцінити різні аспекти організації змагань за шкалою від 1 до 5.

Окремі показники отримали такі оцінки:

Таблиця 4. Оцінка організації змагань

Надана спортивна форма	4,5
Робота зони відновлення	4,5
Робота організаторів під час змагань	4,46
Робота тренерів із баскетболу на кріслах колісних під час змагань	4,46
Загальна атмосфера	4,42
Місце проживання	4,36
Логістика доїзду до місця проведення змагань	4,35
Місце проведення змагань	4,28
Харчування під час змагань	4,2

Серед того, що найбільше сподобалося під час участі в змаганнях, респонденти відзначали пережиті позитивні емоції, можливість познайомитися з новими людьми та загальну атмосферу заходу.

«Перше — кількість і рівень учасників, друге — рівень організації і освітлення в змі. третє — надія на відновлення збірної України по баскетболу на візках, зараз це круто, але на особистих запалах усіх причетних, у професійному спорті по-іншому, важлива постійна підтримка й постійне спонсорство. наприклад, навіть візки потрібно робити під кожного гравця» — учасник змагань.

«Сам захід, масштаби, умови проживання, харчування. Атмосфера, робота волонтерів» — учасник змагань.

«Усі учасники змагань, вболівальники, як підтримували один одного і взагалі вся атмосфера, яка була в спортивному залі. Усе супер. Усі молодці. Дякую» — учасник змагань.

«Взаємоповага та підтримка один одного та загалом масштабне проведення на професійному рівні» — учасник змагань.

Серед критичних зауважень учасники згадували відсутність заохочувальних призів, недостатню кількість глядачів, а також відсутність компенсації витрат для тих, хто приїхав з інших міст власним транспортом. Окремі негативні відгуки стосувалися виступу барабанного шоу, яке не всім здалося доречним або цікавим.

«Захід відбувався під егідою інклюзивності, пропаганди адаптивного спорту, але ніякого заохочення для призових місць (грошова винагорода, статуетки, мерч...). На медалях взагалі не зрозуміло за що й де?!» — учасник змагань.

«Барабани і світло музика на відкритті змагань» — учасник змагань.

«Іногородні, які приїхали на своїх авто, не отримали відшкодування, на відміну від тих, хто прибув потягом.» — учасник змагань.

На запитання про ймовірність того, що учасники порекомендують участь у майбутніх змаганнях своїм друзям, побратимам та посестрам, середня оцінка становила 9,6 з 10. Це дуже високий показник, який свідчить про загальну задоволеність організацією та атмосферою заходу.

Висновок

Варто зазначити, що результати опитування та зворотного зв'язку демонструють високий рівень задоволеності учасників як самим табором, так і змаганнями. Більшість показників психоемоційного стану (рівень дистресу, тривожності, задоволеності життям, відчуття щастя) покращились або залишились стабільно позитивними. Учасники також відзначили посилення відчуття приналежності до спільноти, мотивації та групи однодумців. Формат табору сприяв соціалізації, рефлексії над своїми звичками та зниженню рівня тривожності. Особливо високо була оцінена атмосфера єдності, робота команди та тренерів.

Водночас були виявлені окремі аспекти, які потребують доопрацювання, зокрема інфраструктурні питання, пов'язані з інклюзивністю, логістикою та відшкодуванням витрат. Динаміка оцінок окремих звичок і відчуттів вказує на потребу в довготривалому моніторингу для кращого розуміння стійкості змін. Учасники продемонстрували готовність рекомендувати участь у подібних заходах, що створює потенціал для розширення спільноти ветеранів, залучених до адаптивного спорту.

Волейбол сидячи (30 червня – 4 липня табір, 5–6 липня змагання)



Перший етап: анкетування у дві хвили

Портрет учасників

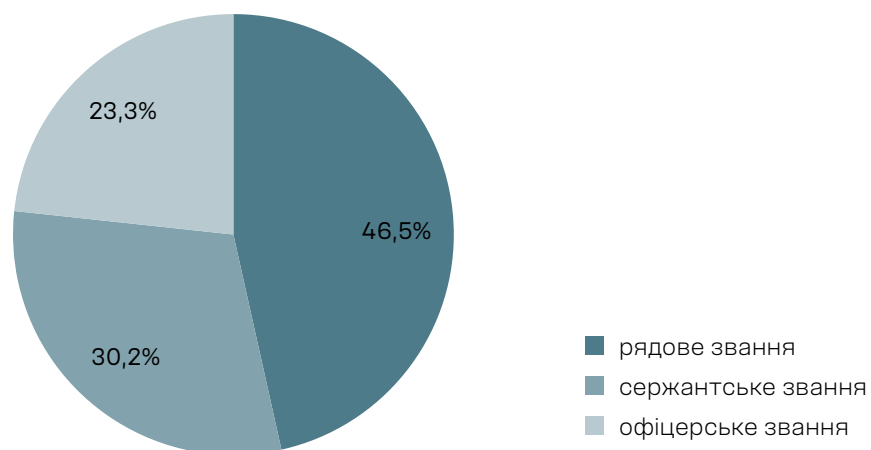
У спортивному таборі з волейболу сидячи взяли участь **44 особи**. **36** із них пройшли табір до кінця (5 днів), а інші **8 покинули** його з різних причин: необхідність повернення до процесу реабілітації, стан здоров'я, сімейні обставини тощо. Серед учасників було **42 чоловіки** та **2 жінки**, на жаль, обидві з них не мали змоги залишитись до кінця табору. Ситуація із залученням жінок-ветеранок до адаптивного спорту залишається складною в Україні загалом. Менша кількість жінок залучається до активностей з адаптивного спорту з різних причин, що потребують окремого дослідження.

Варто зазначити, що один з учасників табору не є і не був військовослужбовцем, однак його запросили у зв'язку з травматичною ампутацією обох нижніх кінцівок, спричинену воєнними діями під час виконання професійних обов'язків енергетика.

Серед учасників були представники різних областей України; найбільша кількість була з міста Києва (**11,6 %**), Одеської (**14 %**), Хмельницької (**9,3 %**) та Сумської (**7 %**) областей. Також були учасники із Закарпатської, Запорізької, Дніпропетровської, Харківської та інших областей України.

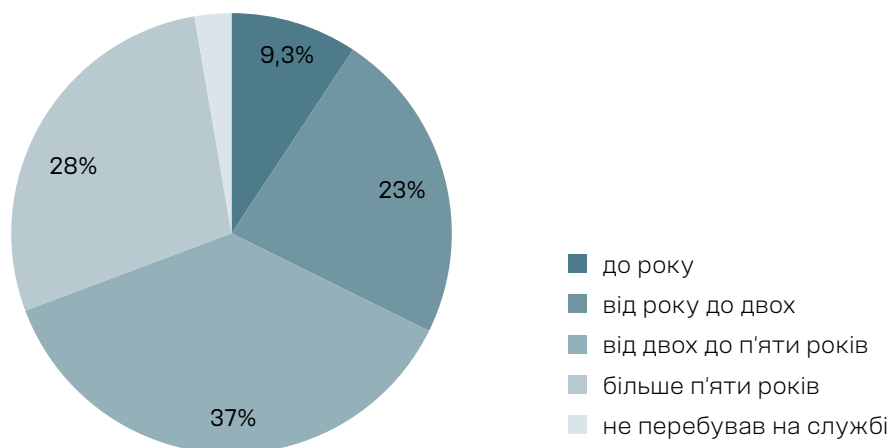
Ми проаналізували статус перебування на службі учасників спортивного табору та з'ясували, що **28 %** осіб на момент опитування перебували на військовій службі, а **72 %** — вже завершили службу (один з учасників взагалі не перебував на військовій службі).

46,5 % учасників мають рядове звання, **30,2 %** мають сержантське звання і **23,3 %** мають офіцерське звання.



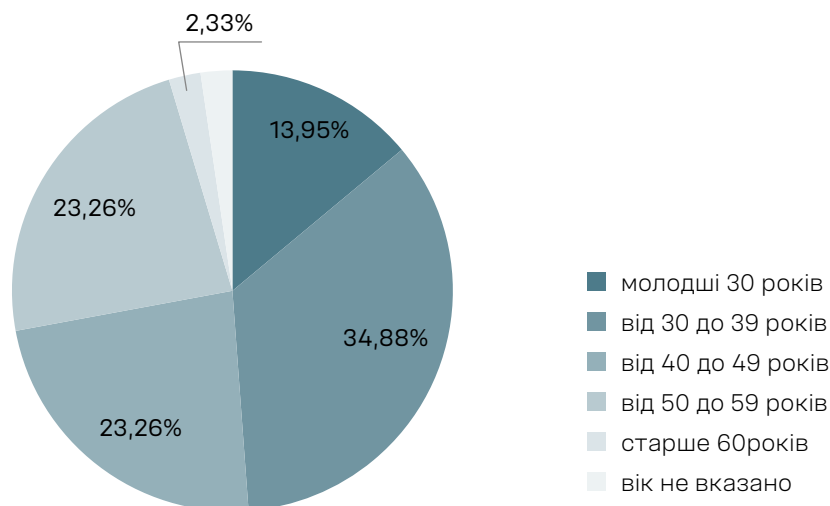
Діаграма 5. Звання учасників

Щодо термінів перебування на військовій службі, то більшість учасників перебувала або перебуває на службі від двох до п'яти років — **37,2 %**, понад п'ять років — **27,9 %**, від одного до двох років — **23,3 %**, а **9,3 %** — менше одного року. Один з учасників ніколи не перебував на військовій службі.



Діаграма 6. Досвід перебування на службі

Учасники табору з волейболу сидячи були представлені різними віковими групами: 18–29 років — **13,95%**, 30–39 років — **34,88%**, 40–49 років — **23,26%**, 50–59 років — **23,26%**, понад 60 років — **2,33%**; одна людина обрала не вказувати свій вік.



Діаграма 7. Вік учасників

Специфіка волейболу сидячи, на відміну від інших командних видів адаптивного спорту, зокрема регбі чи баскетболу на кріслах колісних, полягає в кількох особливостях. По-перше, це більш поширений у громадах вид спорту, оскільки він не потребує значних фінансових витрат на обладнання та є відносно простим у впровадженні. По-друге, волейбол сидячи вимагає менших фізичних зусиль і обсягу рухової активності, оскільки гра відбувається сидячи на майданчику з відносно невеликою площею. Тому загалом цей вид спорту може підходити людям різних вікових груп і з різними наслідками травм, поранень чи захворювань. Попри загальну доступність волейболу сидячи, залучення до цього виду спорту потребує попередньої консультації з лікарем з урахуванням індивідуального стану здоров'я та особливостей поранень. Задля безпеки учасників, на таборах постійно присутні медичні фахівці, зокрема лікар та фізіотерапевт, які здійснюють первинну оцінку стану, надають рекомендації щодо допустимого рівня фізичного навантаження та супроводжують учасників у процесі тренувань.

Залученість до спорту до початку проекту

До проходження військової служби спортом займалися **60,5%** учасників. Адаптивними видами спорту до моменту участі в спортивному таборі займалися **39,5%** опитаних.

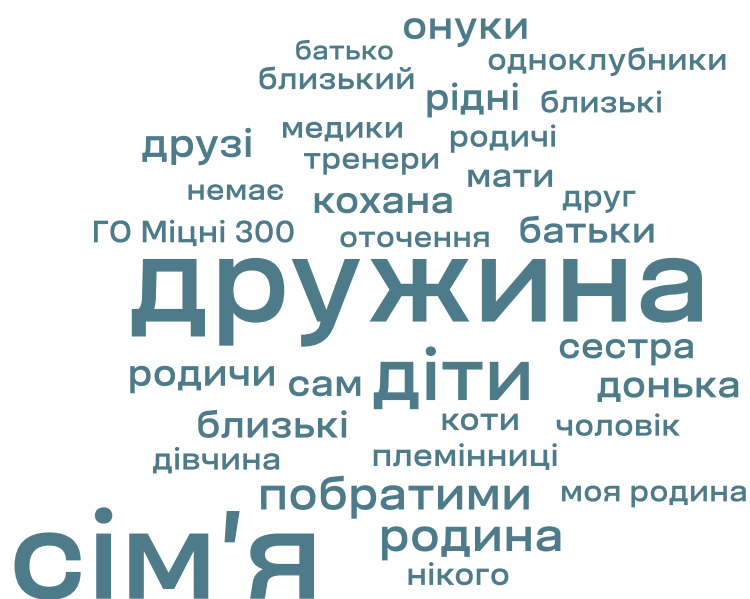
Серед адаптивних видів спорту, які учасники пробували або практикують, були названі: волейбол сидячи, баскетбол на кріслах колісних, важка атлетика, плавання, настільний теніс, кросфіт та веслування на тренажерах.

Більшість учасників, **53%**, до участі в спортивному таборі не мали досвіду занять адаптивним спортом.

Доволі значна частка учасників, які раніше не займалися спортом взагалі, свідчить про те, що волейбол сприймається як більш знайомий і доступний для опанування вид діяльності з потенційно меншою кількістю бар'єрів для залучення.

Джерела підтримки

Серед джерел, із яких учасники одержують підтримку, найчастіше називали сім'ю (родину), окремо зазначали дружин, дітей, побратимів, батьків. Деякі вказували, що не мають підтримки, а хтось писав, що спирається виключно на себе. Хмара слів показує, наскільки розповсюдженим є те чи інше джерело підтримки. Чим більші літери на малюнку, тим поширеніше це джерело.



Малюнок 2. Джерела підтримки

У межах кожного табору окрема увага приділялась вивченню впливу занять адаптивним спортом на психоемоційний стан учасників. Наступний розділ присвячений аналізу соціально-психологічних показників, зокрема рівня тривожності та суб'єктивного емоційного самопочуття учасників табору.

Загальний показник рівня задоволеності життям

Для дослідження рівня задоволеності життям учасникам було запропоновано самотійно оцінити цей показник за шкалою від 1 до 10 (де 1 — повністю незадоволений, 10 — повністю задоволений).

Протягом табору рівень задоволеності життям зріс із 7,6 до 7,9 бала. Це зростання є статистично незначним і може зумовлюватися не лише впливом табору, а й іншими факторами, які складно виокремити. Показник оцінювався лише серед учасників, які залишалися в таборі до завершення програми.

Водночас навіть невелике підвищення цього показника може свідчити про певний позитивний ефект перебування в таборі. Зокрема завдяки можливості соціалізації, доступу до спортивних занять та відпочинку в безпечному середовищі.

Показово, що в окремих учасників рівень задоволеності життям протягом табору зріс суттєво — наприклад, із 3 до 7 балів. Водночас були учасники, у яких цей показник, навпаки, знизився за п'ять днів перебування в таборі. Загальне задоволення життям для кожного респондента має індивідуальний характер і формується під впливом різних чинників. Відповідно, динаміка змін цього показника обумовлюється різними причинами залежно від того, що саме респонденти вкладають у поняття «задоволеність життям». Тому наразі складно визначити універсальні фактори, які пояснюють зростання чи зниження цього показника, і можна лише констатувати відсутність єдиного тренду, притаманного для всієї групи ветеранів.

Загальний показник самооцінювання стану здоров'я

Для оцінювання стану здоров'я учасникам запропонували самотійно визначити його рівень, відповівши на запитання про те, як вони оцінюють своє здоров'я на момент проходження табору.

Варіанти відповіді перекодували в цифрове значення та отримали середній бал суб'єктивного відчуття здоров'я серед учасників табору. Учасники обирали між наступними відповідями: погане, задовільне, добре, дуже добре, відмінне. Ця градація оцінювалась по шкалі від 1 до 5.

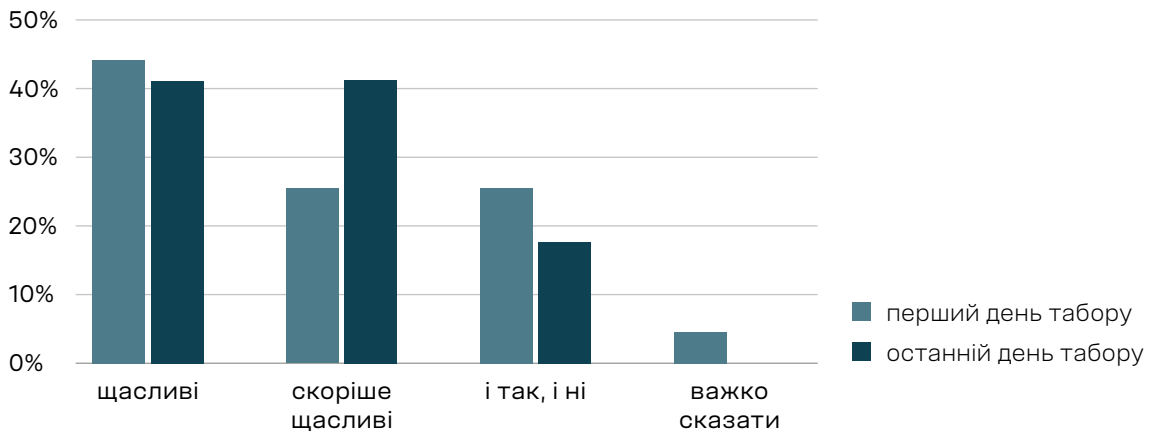
За п'ять днів табору показник самооцінювання здоров'я майже не змінився. В першій хвили респонденти в середньому оцінювали своє здоров'я на **2,7** бала. В останній день табору показник зріс до **2,8** бала. Ця оцінка перебуває між рівнями «задовільне» та «добре».

У різних учасників спостерігалось як покращення, так і погіршення оцінки здоров'я. З огляду на суб'єктивний характер цього показника, зміни можуть зумовлюватися різними чинниками, зокрема збільшення фізичного навантаження, загальна втома чи обмеженість особистого простору могли сприяти зниженню відчуття здоров'я. Натомість здорова їжа, можливість відпочинку, тиша, свіже повітря та перебування в безпечному середовищі могли позитивно вплинути на підвищення показника.

Загальний показник рівня щастя

Для оцінювання рівня щастя учасникам запропонували відповісти на запитання, чи вважають вони себе щасливою людиною. У перший день табору **44,2%** учасників вказали, що вважають себе щасливою людиною, **25,6%** вказали, що вважають себе скоріше щасливою людиною, **25,6%** вказали, що вважають себе одночасно й щасливою людиною, і ні. Ніхто не вказав, що вважає себе нещасливою людиною, але **4,7%** не відповіли на це запитання прямо та обрали варіант «важко відповісти».

При оцінюванні рівня щастя в останній день табору ситуація була наступною: **41,2%** вказали, що вважають себе щасливими, та **41,2%** вказали, що вважають себе скоріше щасливими. **17,6%** вказали, що вважають себе одночасно й щасливими, і ні. Таких, хто відзначив, що вважає себе нещасливим або обрав варіант «важко відповісти», не було.

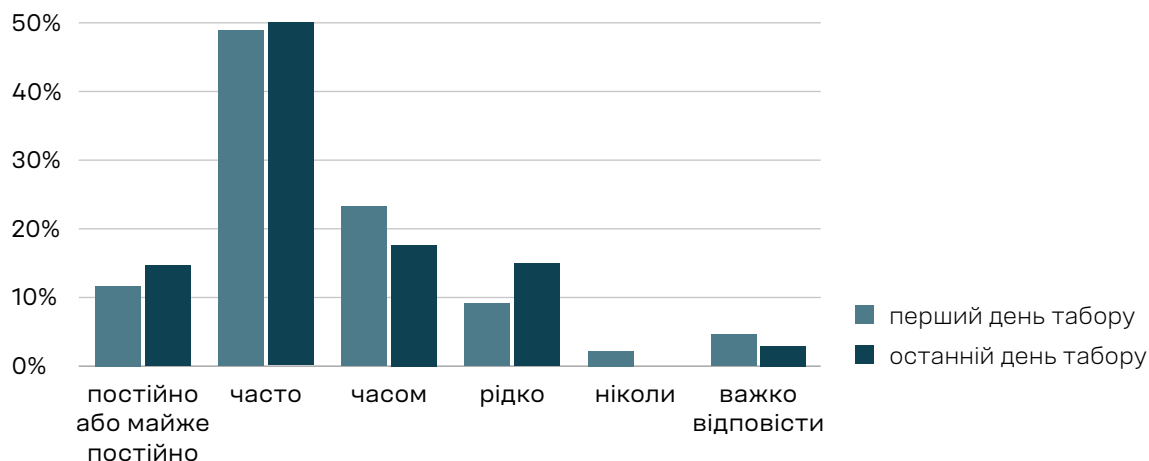


Діаграма 8. Рівень щастя учасників

Отже, можна констатувати, що табір мав позитивний вплив насамперед на тих учасників, які раніше вагалися або мали невизначеність в оцінці рівня щастя. Якщо в перший день табору сумарна частка респондентів, які оцінювали себе як щасливих або скоріше щасливих, становила **69,8%**, то в останній день вона зросла до **82,4%**. Це свідчить про наявність загальної тенденції до підвищення рівня відчуття щастя серед учасників. Водночас слід зазначити, що ми не можемо однозначно визначити чинники, які вплинули на ці зміни, оскільки відчуття щастя є суб'єктивною категорією і може мати різний зміст для кожного респондента.

Ми також запитали респондентів, наскільки позитивно вони сприймають майбутнє, оскільки впевненість у завтрашньому дні є важливою складовою як відчуття власного щастя в повсякденному житті, так і рівня тривожності. Ми спитали респондентів, наскільки часто вони відчувають, що майбутнє принесе їм щось хороше. У перший день табору **11,6%** вказали, що думають так постійно або майже постійно. **48,8%** вказали, що думають так часто, **23,3%** думають так часом, **9,3%** думають так рідко та **2,3%** ніколи не думають, що майбутнє принесе щось хороше, а **4,7%** завагались із відповіддю на запитання.

Зміни цього показника за п'ять днів спортивного табору представлені на графіку.



Діаграма 9. Відчуття, що майбутнє принесе щось хороше

Ми не виявили сталої тенденції до суттєвих змін цього показника протягом табору. Незначно виросла кількість учасників, які думають так часто або постійно — на з **11,6%** до **14,7%**, та частка тих, хто бачить позитив у майбутньому часто із **48,8%** до **50%**. Втім, зменшилась частка тих, хто дивиться у майбутнє з хорошим передчуттям часом, з **23,3%** до **17,6%** та збільшилась частка тих, хто бачить щось хороше в майбутньому рідко.

Перспективним напрямом подальших досліджень є з'ясування чинників, які формують уявлення респондентів про майбутнє та зумовлюють зміну цього бачення в той чи інший бік під час перебування в таборі, з огляду на те, що в окремих учасників була зафіксована позитивна динаміка, тоді як в інших — негативна. Наразі ми не можемо однозначно визначити, які саме фактори впливають на ці зміни.

Проте загалом варто відзначити, що як на початку, так і на кінець спортивного табору більшість учасників постійно або часто бачить майбутнє в позитивному ключі. Що, у свою чергу, позитивно впливає на їхнє щоденне самопочуття.

Показник рівня дистресу

Під час аналізу рівня дистресу учасників було встановлено, що більшість (**72%**) мають низький його рівень, що свідчить про відносну емоційну стабільність та відсутність тривалого стресу. Середнє значення на початку табору становило 14 балів, що відповідає низькому рівню дистресу, однак воно наближається до верхньої межі цього діапазону. **25,5%** учасників продемонстрували помірний рівень дистресу або ситуативного стресу, що загалом може бути типовим з огляду на значну кількість незнайомих людей, нову обстановку тощо.

На останній день табору середній рівень дистресу знизився з **14** до **10,8** балів, що говорить про покращення емоційного та психологічного стану учасників.

Тоді ж **88,5%** респондентів мали низький рівень дистресу, а **11,5%** — помірний рівень дистресу або ознаки ситуативного стресу.

Показовими є індивідуальні історії двох учасників. В одного з них рівень дистресу знизився з 29 балів (що відповідає високому рівню дистресу) до 19 балів, що свідчить про перехід до помірному рівню дистресу із ситуативними проявами.

В іншому випадку рівень дистресу одного з учасників у перший день табору становив 23 бали, що відповідає верхній межі діапазону помірному рівню дистресу. В останній день цей показник знизився до 10 балів, що відповідає низькому рівню дистресу.

Отже, можна констатувати, що участь у спортивному таборі по-різному впливає на рівень дистресу кожного з учасників. Для одних він суттєво знижується, для інших — зміни є незначними або взагалі відсутні. Як і у випадку з іншими суб'єктивними показниками, наразі неможливо визначити, які саме чинники вплинули на зниження рівня дистресу та яким чином відбувався цей процес.

Показник рівня тривожності

На перший день табору середній рівень тривожності склав 20 балів, що відповідає загальному низькому рівню тривожності.

На останній день табору дослідження показало зниження загального рівня тривожності до 18 балів.

Ця зміна не є суттєвою, однак варто зауважити, що загалом рівень тривожності учасників залишається відносно низьким. Це може свідчити про те, що учасники, які потрапляють до спортивного табору, здебільшого вже вирішили свої нагальні проблеми та перебувають на пізніших етапах відновлення і реінтеграції.

Водночас варто враховувати, що частина ветеранів та військовослужбовців може бути не повністю відвертою під час заповнення анкет. Це є доволі поширеною проблемою, зумовленою негативним досвідом участі в подібних опитуваннях та анкетуваннях у період служби в Збройних силах.

Також слід враховувати, що перебування в п'ятиденному таборі може сприяти зниженню інтенсивності окремих симптомів тривожності, однак частина з них потребує більш тривалого впливу, зокрема медичного або медикаментозного втручання.

Метою табору не є лікування чи усунення симптомів тривожності, однак перебування в спортивному таборі сприяє тому, що ветерани можуть знаходити власні шляхи самодопомоги, зокрема через заняття спортом.

Показники соціалізації

Однією із цілей проведення спортивних таборів та змагань є залучення ветеранів до спільноти «своїх», де вони будуть почуватися безпечно та комфортно, оскільки часто повернення до цивільного життя супроводжується відчуттям певної ізольованості. Це пов'язано із багатьма факторами, і метою дослідження не було їх проаналізувати. Ми хотіли дізнатись наскільки залученими чи ізольованими відчувають себе учасники та як це змінюється протягом спортивного табору.

Для оцінювання залученості та ізольованості учасникам запропонували оцінити, наскільки часто та чи інша ситуація властива їхньому життю. Варіанти відповідей

були закодовані як наступні: ніколи = 1, іноді = 2, періодично = 3, часто = 4, дуже часто/постійно = 5. Відповідно, динаміка різниці балів відображає зміну частоти прояву явища в той чи інший бік.

Ми порівняли відповіді в перший день табору та останній день. Отримали наступні результати:

Таблиця 5. Показники соціалізації/ізоляції

	Перший день	Останній день	Динаміка
..., що є люди, до яких Ви можете звернутися?	3,00	3,12	0,12
..., що Вам важко приєднатися до групи побратимів/посестер?	1,64	1,39	-0,25
..., що Вам важко приєднатися до групи цивільних друзів?	2,05	1,58	-0,47
..., що Ви є мотивацією для себе та інших?	2,81	3,09	0,28
..., що є люди, які піклуються про Вас?	3,52	3,73	0,20
..., що Вам не вистачає спілкування?	2,07	1,45	-0,62
..., що Ви є частиною групи друзів/однодумців?	3,19	3,09	-0,10
..., що Ви ізольовані від інших?	1,69	1,33	-0,36
..., що є люди, які ставляться до Вас із повагою?	3,29	3,70	0,40
..., що Ви відчуваєте себе частиною чогось більшого?	2,79	3,12	0,34
..., що Ви залишаєтесь непоміченим(-ою) та поза увагою?	1,95	1,61	-0,35
..., що у Вашому оточенні є люди, які Вас розуміють?	3,52	3,76	0,23

З цієї таблиці видно, що деякі показники змінилися більше, ніж інші.

Досить суттєво — на 0,4 бала — змінився показник відчуття того, що до учасника ставляться з повагою. Це свідчить, зокрема, і про поважне ставлення з боку команди забезпечення протягом табору. Така зміна демонструє, що учасники здебільшого відчували більше поваги під час перебування в таборі, ніж зазвичай. Загалом цей показник можна вважати досить високим: якщо на початку табору відчуття поваги відповідало рівню «періодично», то наприкінці воно наблизилося до рівня «часто». Водночас слід підкреслити, що забезпечення відчуття поваги до ветеранів

і ветеранських спільнот має бути постійною метою не лише спортивних таборів, а й ветеранської політики загалом. Повага є базовою цінністю, на якій ґрунтується суспільна взаємодія та розбудова міцної держави. Створення умов і можливостей, що враховують потреби ветеранів та ветеранок, становить одну з ключових засад формування такої політики.

На початку досліджень спортивних таборів ми висунули гіпотезу, що учасникам частіше складно приєднуватися до групи цивільних друзів, ніж до групи побратимів та посестер. Отримані результати засвідчили наявність різниці між цими показниками, однак вона не є суттєвою. Водночас ветерани та ветеранки частіше відзначали, що їм складніше приєднуватися саме до групи цивільних друзів. Середній рівень відчуття труднощів приєднання до групи побратимів перебуває між значеннями «ніколи» та «періодично», тоді як у випадку цивільних друзів — на рівні «періодично».

Натомість під час табору з волейболу сидячи було зафіксовано суттєве зниження відчуття труднощів приєднання до групи цивільних друзів, у середньому на 0,47 бала. Це означає, що учасники рідше відчували складнощі із включенням у коло цивільних друзів. Ймовірно, цьому сприяє комплекс різних факторів. По-перше, перебування в безпечному середовищі «своїх» знизило рівень соціальної тривожності. По-друге, протягом табору учасники могли відчути брак спілкування зі своїм цивільним оточенням і друзями, що підсилювало їхню потребу в такій взаємодії. Але ці причини висуваються на рівні гіпотез. Тому цей показник потрібно відстежувати в динаміці на інших таборах та протягом більш тривалого часу. Проте зниження цього показника говорить про те, що участь у подібних таборах може сприяти легшому поверненню ветеранів та ветеранок до цивільного життя.

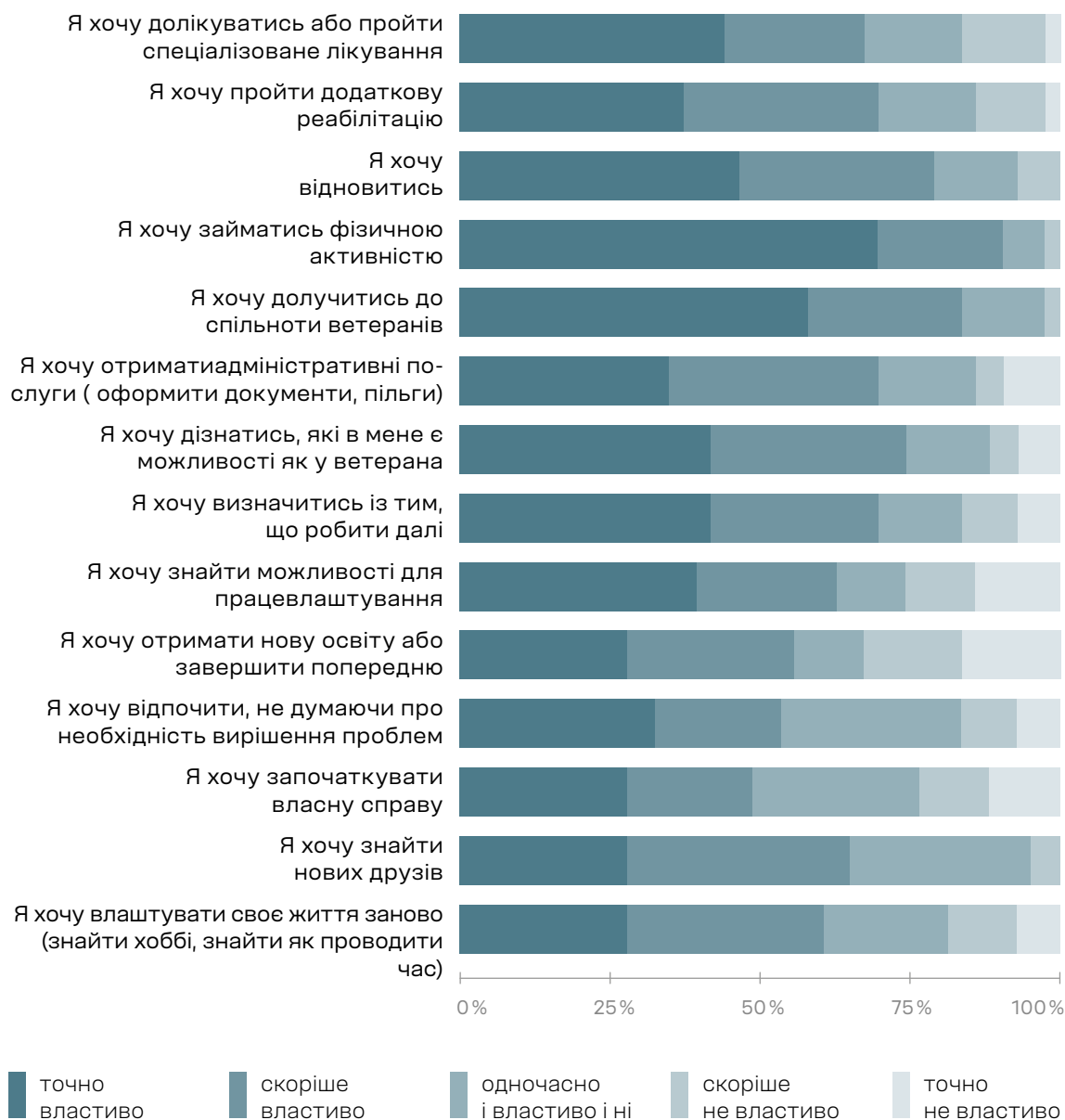
Також знизився показник відчуття ізолюваності від інших. Це видається логічним, оскільки перебування в безпечному колі побратимів та посестер, а також в оточенні команди, яка демонструвала поважне й уважне ставлення до учасників, мало сприяти зменшенню цього відчуття.

Загалом спостерігається тенденція до зниження показників, пов'язаних із відчуттям ізолюваності від суспільства, тоді як показники, що відображають соціалізацію, навпаки демонструють тенденцію до зростання.

Потреби ветеранів

Під час табору з волейболу сидячи досліджувалися актуальні потреби ветеранів та ветеранок. Для цього ми запропонували перелік статусів і поставили запитання, наскільки кожен із них властивий життю учасників наразі.

Особливістю цього комплексного запитання є відсутність інформації про причини, з яких той чи інший статус не є характерним для ветерана чи ветеранки. У межах цього дослідження ми лише намагалися з'ясувати, які потреби є актуальними серед ветеранів, ветеранок та діючих військовослужбовців, оскільки на спортивно-му таборі були представлені різні категорії учасників. Водночас слід розуміти, що отримані результати не відображають повної картини для всієї сукупності ветеранів в Україні, проте задають певні орієнтири для подальшого розвитку досліджень у цьому напрямі.



Діаграма 10. Актуальні потреби ветеранів та ветеранок

Отже, ми бачимо, що найбільш актуальним питанням для ветеранів та ветеранок є потреба відновитись, пройти спеціалізоване лікування та пройти додаткову реабілітацію.

Також результати свідчать, що для більшості учасників актуальними є заняття фізичною активністю. Це видається логічним, адже йшлося про спортивний табір, де фізична активність є невід’ємною складовою. Водночас ці дані підтверджують, що для участі було запрошено саме зацікавлену цільову аудиторію.

Актуальною також є потреба в залученості до спільноти ветеранів. Це демонструє значення підтримки групи та відчуття приналежності до спільноти.

Окремо варто відзначити відповіді, пов’язані з довгостроковими перспективами. Частина учасників зазначили, що хочуть здобути нову освіту або завершити

попередню. Це свідчить про наявність у частини ветеранів та ветеранок запиту на особистий розвиток і підвищення кваліфікації, що може стати важливим ресурсом для подальшої реінтеграції. Водночас, можна висунути гіпотезу, що частина ветеранів та ветеранок не розглядають варіант продовження або здобуття освіти через економічні обставини. Для багатьох пріоритетом є необхідність забезпечувати сім'ю та заробляти кошти на повсякденні потреби, що ускладнює можливість інвестувати час і ресурси в навчання.

Зафіксовані подібні показники й щодо започаткування власної справи. Такий результат демонструє прагнення ветеранів до самостійності та економічної активності, і водночас свідчить про необхідність надання додаткових ресурсів і підтримки, оскільки започаткування бізнесу є складним процесом, який потребує не лише фінансів, а й консультацій, знань та відповідних умов.

Загалом отримані результати окреслюють напрям для подальших досліджень, спрямованих на поглиблене вивчення потреб ветеранів та ветеранок. Доцільним є аналіз чинників, що визначають актуальність тих чи інших запитів, їхні відмінності між різними групами учасників, а також динаміку їх змін з часом. Це дозволить краще розуміти хід відновлення та адаптації, а також виробити більш цільові програми підтримки.

Рекомендування спортивного табору побратимам та посестрам

Абсолютна більшість учасників — **97,1%** — порекомендують участь у подібних заходах своїм побратимам та посестрам. Інші учасники — **2,9%** — скоріше порекомендують.

Цей показник також можна розглядати як підтвердження того, що учасники залишилися задоволеними участю в таборі. Як зазначалося вище, однією із цілей проведення таких таборів є не лише залучення ветеранів та ветеранок до фізичної активності й відновлення через адаптивний спорт, а і створення безпечного середовища, яке об'єднує людей зі спільним досвідом.

Задоволені учасники згодом можуть ставати своєрідними «адвокатами» чи «амбасадорами» фізичної активності, оскільки, відчувши користь на власному досвіді, вони в змозі залучати до такої діяльності своїх побратимів та посестер, розповсюджувати знання про адаптивний спорт тощо.

Подальша залученість до спорту

Абсолютно всі учасники спортивного табору вказали, що так чи інакше планують залучати спорт у своє життя. Кожен з учасників міг обрати всі варіанти залучення в спорт, які їм підходять. Маємо наступне:

- Так, планую надалі залучатися до спортивних змагань чи спортивних таборів — 79,4%;
- Так, планую займатися спортом як хобі — 70,6%;
- Так, планую займатися спортом для підтримання здоров'я — 50%;
- Так, планую здобути додаткову освіту в області спорту (пройти тренінги, курси чи піти навчатися в заклад вищої освіти) — 8,8%;

- Так, планую пов'язати зі спортом свою професійну діяльність (займатися тренерством, реабілітацією інших тощо) — 2,9%.

Один з учасників вказав, що хотів би організувати власну команду у своєму місті.

Форми зворотного зв'язку

У рамках дослідження, крім скринерів учасники табору та учасники змагань із волейболу сидячи заповнювали форми зворотного зв'язку після завершення змагань.

Запитання у формі стосувалися як організації табору, так і проведення самих змагань. Учасники мали змогу оцінити рівень задоволеності окремими послугами, які надавалися під час табору та змагань, а також поділитися своїми думками щодо покращень у майбутньому.

Організація табору

Загалом учасники позитивно оцінили організацію табору. Мінімальна оцінка була 1 бал, максимальна — 5 балів.

Окремі показники отримали наступні оцінки:

Таблиця 6. Оцінка організації табору

Робота масажистів	5
Місце тренувань	4,96
Робота тренерів із веслування на тренажері	4,95
Робота тренерів із волейболу сидячи	4,91
Робота реабілітологів	4,89
Місце проведення табору загалом	4,87
Місце проживання	4,87
Робота тренерів із настільного тенісу	4,86
Робота тренерів зі стрільби з луку	4,86
Робота тренера з бігових лиж	4,85
Логістика, транспортування між локаціями	4,83
Робота психолога	4,82
Робота команди організаторів	4,78
Робота асистентів тренерів із волейболу сидячи	4,74
Харчування під час табору	4,7

Загалом організація табору отримала схвальні відгуки від учасників. Середня оцінка по всім показникам становить 4,86. Це свідчить про високий рівень організації табору.

Серед того, що викликало найбільш позитивні враження та на що учасники звертали увагу при написанні відгуків, були робота команди організаторів, самі заняття спортом і тренування, загальна атмосфера та інше.

Ось що пишуть самі учасники про те, що їм сподобалось в організації табору.

«Сподобався таймінг: розраховано гарно, постійно займаєшся спортом, тим, чим найбільше до вподоби, та й на відпочинок достатньо часу» — учасник спортивного табору.

«Перебування серед своїх, спілкування, масаж, реабілітація, багато різних видів спорту у вільний від основного тренування час, відмінні тренери та асистенти, потужна робота команди організаторів, чудові волонтери, ставлення до учасників, харчування» — учасник спортивного табору.

«Все!!! Ставлення команди, (уважність переживання, допомога)» — учасник спортивного табору.

«Гра в бочку, спільні спілкування з хлопцями після тренувань, робота масажистів, реабілітологів та медиків, а також самі тренування з волейболу сидячи» — учасник спортивного табору.

Також учасники відзначили певні зони зростання, зокрема аспекти організації та проведення табору, які їм не сподобалися і які, на їхню думку, варто покращити. Серед зауважень була якість харчування, рівень інклюзивності на локації, недостатня кількість вільного часу у масажистів.

«Хотілося б кращого харчування (більші порції)» — учасник спортивного табору.

«Варто більше звернути увагу на інклюзивність кімнат, душових, туалетів» — учасник спортивного табору.

«Трохи більші робити паузи на відпочинок між активностями, щоб не було "галопом по Європам"» — учасник спортивного табору.

«Перевантаженість масажистів» — учасник спортивного табору.

Водночас, частина «зауважень» стосувалась того, що на табір було занадто мало часу або те, що табір має місце лише раз на рік. Але це, скоріше, говорить, що учасникам дуже сподобався табір.

«Те, що таборування заплановано лише один раз на рік...» — учасник спортивного табору.

Організація Всеукраїнських змагань із волейболу сидячи

Форму зворотного зв'язку ми також надіслали всім учасникам змагань із волейболу сидячи, запропонувавши оцінити різні аспекти організації змагань за шкалою від 1 до 5.

Окремі показники отримали такі оцінки:

Таблиця 7. Оцінка організації змагань

Місце проведення змагань	4,77
Робота організаторів під час змагань	4,77
Логістика доїзду до місця проведення змагань	4,76
Робота зони відновлення	4,73
Загальна атмосфера	4,68
Надана спортивна форма	4,59
Робота тренерів із волейболу сидячи під час змагань	4,57
Місце проживання	4,57
Харчування під час змагань	4,27

Серед того, що найбільше сподобалось, учасники відзначали атмосферу на змаганнях, роботу команди організаторів та волонтерів.

«Дружня атмосфера волонтерського корпусу та чітка організація суддівства» — учасник змагань.

«Атмосфера, організація майданчиків, суддівство, волонтери, медицина, ведучий» — учасник змагань.

«Все було супер, змагання такого рівня, вищий клас» — учасник змагань.

«Зустріч із побратимами, однодумцями, атмосфера...» — учасник змагань.

Багато учасників поділилися розгорнутими відгуками щодо організації змагань і детально окреслили аспекти, що потребують удосконалення. Це свідчить про залученість респондентів у процес та їхню зацікавленість у тому, щоб змагання проводилися і надалі та досягали вищого рівня.

Для учасників важливим виявився той факт, що частина команд приїхала вже сформованою, зокрема професійні ветеранські команди з волейболу сидячи, тоді як інші команди зібрали безпосередньо під час спортивного табору. У результаті підготовленість команд суттєво різнилася, що знижувало рівень конкуренції та могло виступати демотивувальним чинником для окремих учасників.

«Зробити два комплекта форми — на перший день та на другий.

Замовляти кращий кейтеринг.

Годувати учасників у готелі більш якісною їжею, саме по приїзду в обід та ввечері.

Місцями не міг знайти попити води.

Варто додати енергетичні батончики, так як проводимо багато часу на змаганнях, та витрачаєш достатньо багато енергії.

Вести комунікацію з представниками команд щодо жеребкування та формування самих команд, щоб не виникало спірних моментів» — учасник змагань.

«Для того, щоб збільшити бажання ветеранів брати участь у подібних змаганнях, (якщо ваша мета зацікавити ветеранів) необхідно заборонити змагання командами та хаотично розділити людей не більше 8 та не менше 7. Для того, хто вперше спробував-зацікавився, а щоб це не було його останній раз на змаганнях, бо його додали вже до команди із 6 чоловік або й більше — і випадки коли він взагалі за змагання не вийшов на поле. Як Ви казали на початку це змагання не задля перемоги, а задля командного духу» — учасник змагань.

«Декілька вентиляторів у залі були би не зайві» — учасник змагань.

Окремо учасників запитали, що саме їм дала участь у змаганнях, адже важливо з'ясувати не лише рівень задоволеності участю, а й загальний вплив цієї події та отриману користь. Таке запитання дозволяє оцінити не лише рівень задоволеності учасників, але й суб'єктивні наслідки участі в змаганнях. Зокрема, воно дає змогу зрозуміти, які аспекти учасники вважають для себе найбільш корисними, як вони інтерпретують отриманий досвід і з якими змінами пов'язують участь у змаганнях. Це допоможе формувати в подальшому стратегію організації змагань, яка буде спрямована не лише на отримання задоволення від участі, але й на покращення якості життя учасників, зокрема через збільшення фізичної активності, підсилення соціальної інтеграції та отримання емоційної підтримки.

Отже, наводимо деякі відповіді учасників змагань на запитання, що саме їм дала участь:

«Заряд бодрості та енергії, натхнення та мотивацію рухатись далі. Можливість побачити друзів та провести з ними час» — учасник змагань.

«Мотивацію розвивати волейбол сидячи не лише серед ветеранів, а й серед дітей з інвалідністю. Мені, як вчителю, це здається перспективним напрямом» — учасник змагань.

«20 років займався волейболом, після поранення не міг більше займатися улюбленим спортом, який дав мені багато в житті. Волейбол сидячи став для мене другим шансом, де я можу себе показати, реалізувати та відчувати, що повноцінне життя продовжується. Це більше ніж гра, це маркер того, що ти ще живий» — учасник змагань.

Наведені відповіді свідчать про те, що участь у змаганнях дарує позитивні емоції безпосередньо під час участі, а для окремих учасників навіть відновлює відчуття сенсу життя та переживання власної життєвості.

На запитання щодо ймовірності того, що учасники порекомендують участь у майбутніх змаганнях своїм друзям, побратимам і посестрам, середня оцінка становила **9,8 з 10**. Це дуже високий показник, який свідчить про загальну задоволеність організацією та атмосферою заходу.

Висновки

Дослідження засвідчило, що показники емоційного стану учасників на початку табору загалом були на досить високому рівні. Разом із тим, ми не зафіксували серйозних зсувів протягом табору. Зміни рівня дистресу виявилися нелінійними та різними серед учасників: у частини з них рівень дистресу суттєво знизився, тоді як в інших прояви окремих симптомів майже не змінилися.

Рівень тривожності не продемонстрував суттєвих змін, водночас варто звернути увагу на його загалом низький рівень.

Щодо показників соціалізації та ізолюваності, суттєвих змін зазнали відчуття поваги до ветерана чи ветеранки, а також відчуття нестачі спілкування. Одним із показників, який змінився протягом табору найбільше, є відчуття складності приєднання до групи цивільних друзів. Учасники стали рідше, за власною оцінкою, відчувати, що їм важко приєднатись до групи цивільних друзів.

Дослідження засвідчило, що однією з найбільш актуальних потреб ветеранів та ветеранок є потреба в завершенні лікування або проходженні додаткової реабілітації. З одного боку, це може пояснюватися тим, що частина учасників усе ще перебуває на етапі лікування, а з іншого — недосконалістю системи охорони здоров'я та додатковими викликами, спричиненими війною. Цей напрям потребує подальшого опрацювання і уваги в майбутніх дослідженнях.

Важливим результатом табору стало те, що абсолютно всі учасники або точно порекомендують, або скоріше порекомендують участь у наступних таборах своїм побратимам та посестрам.

Щодо організації спортивного табору було виявлено низку аспектів, які потребують удосконалення під час підготовки наступних заходів. Зокрема, йдеться про збільшення тривалості табору, обсягів харчування та кількості залучених масажистів.

Втім, загалом учасники позитивно оцінюють роботу команди забезпечення, тренерів, лікарів та інших членів команди. Учасники високо оцінюють атмосферу табору та можливість перебувати в безпечному колі своїх людей.

Якщо говорити про участь у змаганнях, то учасники високо оцінили рівень організації, але звернули увагу на необхідність зміни системи жеребкування. Також учасники відзначили, що пережили позитивні емоції, отримали заряд енергії та відчуття повернення до життя.

Регбі на кріслах колісних (25–29 серпня табір, 30–31 серпня змагання)



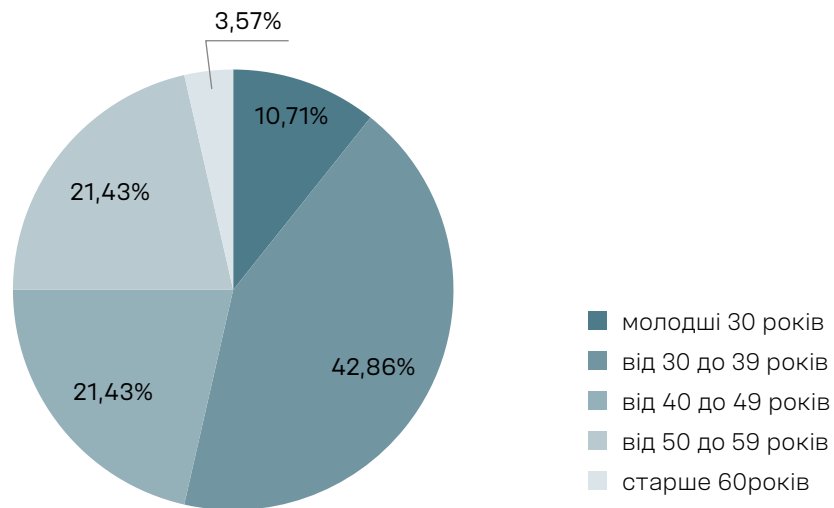
Перший етап: анкетування у дві хвили

Портрет учасників

У спортивному таборі з регбі на кріслах колісних взяли участь 28 осіб. Учасниками цього табору, на відміну від попередніх, були лише чоловіки.

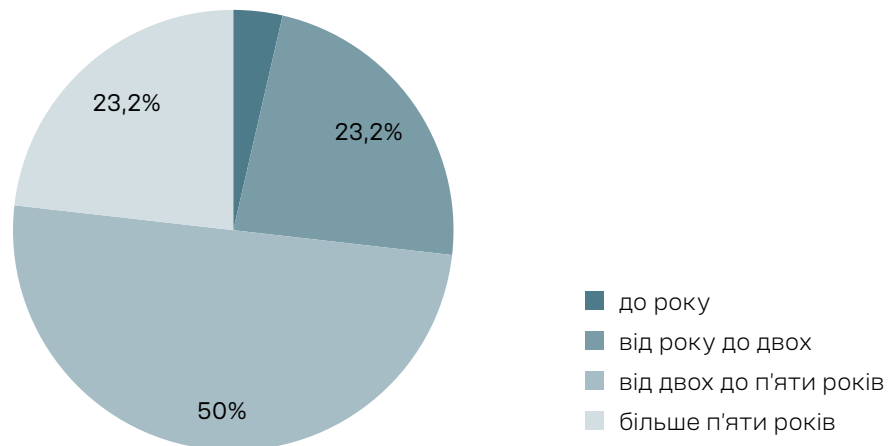
25% учасників табору продовжували проходити військову службу на момент проведення заходу, тоді як **75%** учасників вже її завершили.

Учасники табору були представлені різними віковими групами. Найбільшу частку становили учасники віком 30–39 років (**42,86%**), що вказує на домінування цієї вікової групи серед залучених до табору. Частка учасників віком 40–49 років та 50–59 років становить по **21,43%**. Учасники віком до 30 років склали **10,71%**, що свідчить про відносно меншу представленість молодшої вікової групи у вибірці. Найменш представленою є група учасників віком понад 60 років (**3,57%**).



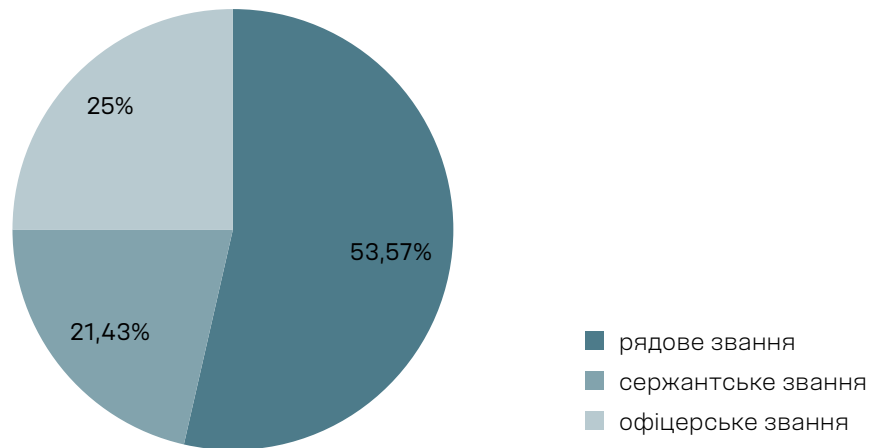
Діаграма 11. Вік учасників

Щодо термінів перебування на військовій службі, то більшість учасників перебували або перебувають на службі від двох до п'яти років — **50%**, понад п'ять років — **23,2%**, від одного до двох років — **23,2%**, а **3,6%** — менше одного року.



Діаграма 12. Досвід перебування на службі

За військовими званнями учасники табору розподілилися таким чином: **53,57%** належать до рядового складу, **21,43%** мають сержантські звання, а **25%** — офіцерські.



Діаграма 13. Звання учасників

Залученість до спорту до початку проекту

Більшість учасників табору мали досвід занять спортом до початку військової служби. **82,1%** респондентів зазначили, що займалися спортом, **14,3%** відповіли, що не займалися спортом, ще **3,6%** обрали варіант «важко відповісти».

Серед учасників табору **57,1%** зазначили, що мали досвід занять адаптивним спортом, **39,3%** відповіли, що не займалися адаптивним спортом, ще **3,6%** обрали варіант «важко відповісти».

Джерела підтримки

Серед джерел, з яких учасники отримують підтримку, найчастіше називали сім'ю та родину; окремо згадували дружин, дітей, побратимів і батьків. Частина респондентів зазначала, що не має відчутної підтримки, а дехто вказував, що покладається переважно або виключно на себе. Хмара слів візуалізує поширеність різних джерел підтримки: чим більший розмір слова на зображенні, тим частіше відповідне джерело згадували учасники.



Малюнок 3. Джерела підтримки

Загальний показник рівня задоволеності життям

Для дослідження рівня задоволеності життям учасникам було запропоновано самотійно оцінити цей показник за шкалою від 1 до 10 (де 1 — повністю незадоволений, 10 — повністю задоволений).

На початку табору середній показник задоволеності життям становив **8,56** бала, тоді як після завершення табору він склав **8,82** бала. Загалом отримані значення свідчать про **високий рівень задоволеності життям серед учасників** як на вході в програму, так і після її завершення. Водночас суттєвих змін цього показника протягом табору не зафіксовано.

Відсутність вираженої динаміки може пов'язуватися з тим, що початковий рівень задоволеності життям уже був відносно високим. Окрім того, ці дані дають підстави припустити, що до участі в таборах з адаптивного спорту частіше долучаються учасники, у яких задоволені базові життєві потреби та значною мірою вже врегульовані ключові проблемні питання на момент участі. Зокрема, можливість виїзду на табір тривалістю кілька днів або тиждень зазвичай передбачає певний рівень стабільності в побутовій, соціальній та сімейній сферах.

Загальний показник самооцінювання стану здоров'я

Для оцінювання стану здоров'я учасникам запропонували самотійно визначити його рівень, відповівши на запитання про те, як вони оцінюють своє здоров'я на момент проходження табору.

Варіанти відповіді перекодували в цифрове значення та отримали середній бал суб'єктивного відчуття здоров'я серед учасників табору. Учасники обирали між наступними відповідями: погане, задовільне, добре, дуже добре, відмінне. Ця градація оцінювалась по шкалі від 1 до 5.

На початку участі в програмі середній показник за відповідною шкалою становив **2,68** бала, тоді як на виході з програми він зріс до **2,94** бала. Загалом значення показника можна охарактеризувати як відносно низькі: на вході вони відповідають рівню «задовільно», а на виході наближаються до рівня «добре».

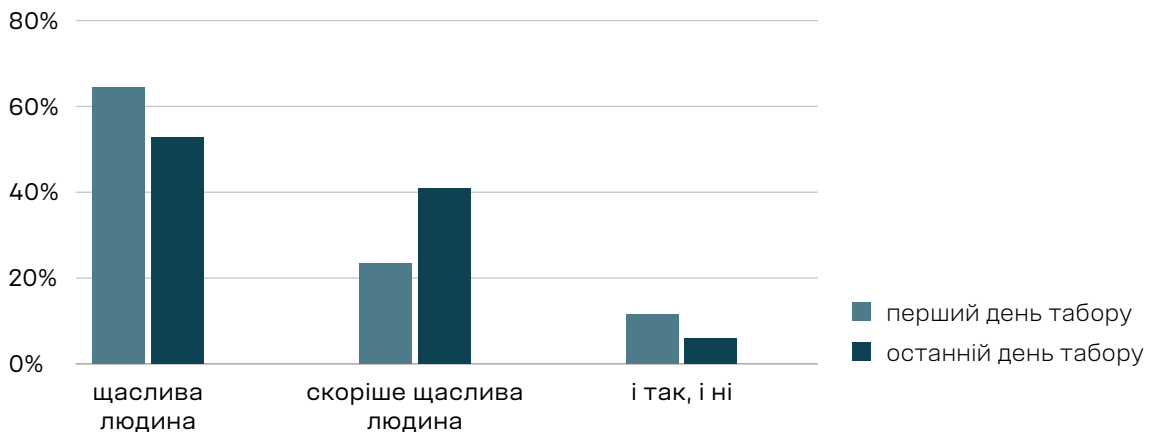
Зафіксована помірна позитивна динаміка може бути пов'язана із впливом регулярної фізичної активності в межах табору, зокрема з покращенням суб'єктивного відчуття тіла, власних можливостей та загального самопочуття учасників. Оскільки цей показник має суб'єктивний характер, зафіксовані зміни можуть насамперед відображати трансформацію сприйняття свого стану та відчуття внутрішніх ресурсів, навіть за відсутності швидких або об'єктивно вимірюваних змін у фізичному здоров'ї протягом короткого періоду участі в таборі.

Загальний показник рівня щастя

Для оцінювання рівня щастя учасникам запропонували відповісти на запитання, чи вважають вони себе щасливою людиною.

На початку табору серед учасників, які заповнювали анкету на вході і виході, **64,71%** зазначили, що вважають себе щасливою людиною, **23,53%** — що вважають себе скоріше щасливою людиною, а **11,76%** обрали варіант «і так, і ні». Відповідей «ні» або «важко відповісти» зафіксовано не було.

Під час підсумкового оцінювання серед цієї ж групи учасників ситуація мала наступний вигляд: **52,94%** зазначили, що вважають себе щасливою людиною, **41,18%** — що вважають себе скоріше щасливою людиною, а **5,88%** обрали варіант «і так, і ні». Відповідей «ні» або «важко відповісти» на виході також не зафіксовано.



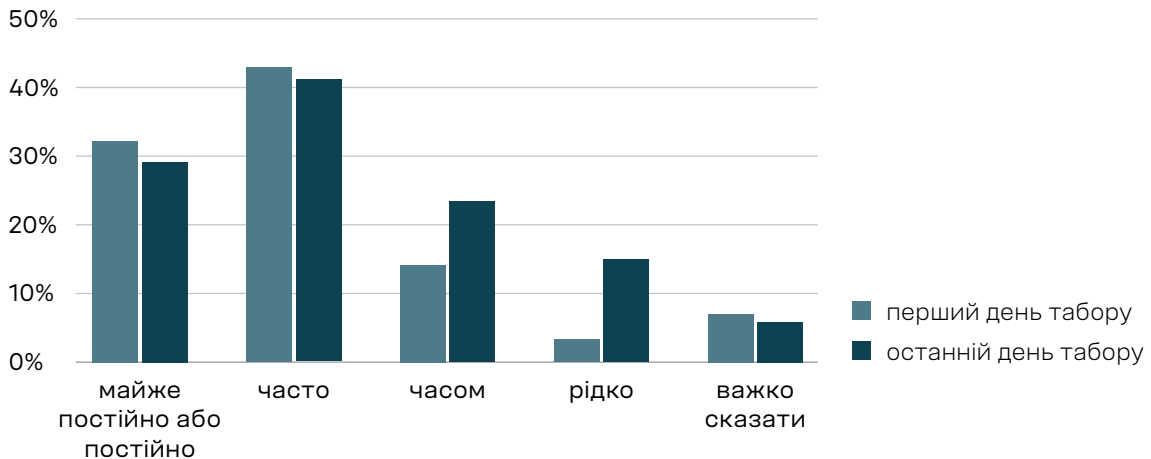
Діаграма 14. Рівень щастя учасників

У перший день табору сумарна частка респондентів, які оцінювали себе як щасливих або скоріше щасливих, становила **88,24%**, тоді як в останній день табору цей показник зріс до **94,12%**. Це свідчить про наявність загальної тенденції до зростання частки учасників, які позитивно оцінюють свій рівень щастя протягом участі в таборі. Водночас, попри зменшення частки тих, хто відчував себе повністю щасливим, відбувся перерозподіл відповідей: частина учасників, які раніше вагалися (обирали варіант «і так, і ні»), перейшла до категорії «скоріше щасливі».

Зафіксовані незначні зміни в розподілі відповідей можуть бути пов'язані із завершенням табору, зокрема з фізичною втомою після інтенсивних тренувань, нетиповим фізичним навантаженням, а також емоційним напруженням перед змаганнями. Такі фактори здатні тимчасово впливати на суб'єктивну оцінку свого стану на момент заповнення анкети. Водночас загалом самооцінка щастя серед учасників залишається **відносно високою як на початку табору, так і в останній день**.

Ми також запитали респондентів, наскільки позитивно вони сприймають майбутнє і наскільки часто відчують, що майбутнє принесе їм щось хороше. На початку табору **14,3%** респондентів обрали варіант «часом», **42,90%** зазначили «часто», **32,10%** — майже постійно або постійно, **3,60%** зазначили «рідко».

При завершенні табору частка відповідей «часом» зросла до **23,53%**, частка варіанту «часто» зменшилася до **41,18%**, а частка відповідей «майже постійно» становила **29,41%**. В останній день табору, відповідей, що свідчили б про відсутність позитивних очікувань щодо майбутнього, не зафіксовано.



Діаграма 15. Відчуття, що майбутнє принесе щось хороше

Зростання частки відповідей «часом» та відповідне зменшення частки відповідей «майже постійно» може бути пов'язане з контекстом завершення табору та моментом заповнення анкети. Наприкінці програми учасники перебували в умовах фізичної втоми після інтенсивних тренувань, емоційного напруження, а також у ситуації повернення до повсякденних викликів поза межами підтримувального середовища табору. Це могло тимчасово вплинути на більш стриману оцінку майбутнього без суттєвої зміни загальної орієнтації на позитивні очікування.

Водночас більшість учасників як на вході, так і на виході з табору продовжували демонструвати переважно позитивні очікування щодо майбутнього, що свідчить про відносно стабільний оптимізм у цій групі.

Показник рівня дистресу

На вході середній рівень дистресу становив 13, а на виході — 11 балів; обидва значення належать до низького рівня дистресу. На початку табору більшість учасників демонстрували низький рівень дистресу. Зокрема, у 82,35% учасників сумарний показник перебував у межах 8–15 балів, що відповідає низькому рівню дистресу. Водночас у 17,65% респондентів зафіксовано помірний рівень дистресу (16–24 бали). Учасників із високим або дуже високим рівнем дистресу на вході в програму не виявлено.

На завершенні табору всі учасники, які заповнили анкету на виході, мали показники дистресу в межах низького рівня (8–15 балів). Таким чином, 100% респондентів на виході з програми демонстрували низький рівень дистресу, випадків помірного, високого або дуже високого рівня дистресу зафіксовано не було.

Рівень тривожності

На початку табору середній показник тривожності становив 21 бал, що відповідає низькому рівню тривожності. На завершенні табору середній показник знизився до 18 балів, що також перебуває в межах низького рівня тривожності.

Водночас варто враховувати, що частина ветеранів і військовослужбовців може бути не повністю відвертою під час заповнення анкет. Це є доволі поширеною проблемою, зумовленою попереднім досвідом участі у формалізованих опитуваннях та анкетуваннях під час служби в Збройних силах, що впливає на рівень довіри до подібних інструментів збору даних.

З огляду на можливу стриманість учасників у відповідях на психоемоційні скринінги доцільно розглянути залучення психолога до проведення опитувань у межах наступних таборів. Участь фахівця може сприяти формуванню більш безпечного та довірливого простору для обговорення психоемоційного стану, а також коректнішому поясненню мети та змісту запитань, що потенційно підвищить якість і надійність отриманих даних.

Показники соціалізації

Однією із цілей проведення спортивних таборів та змагань є залучення ветеранів до спільноти «своїх», де вони будуть почуватися безпечно та комфортно, оскільки часто повернення до цивільного життя супроводжується відчуттям певної ізольованості. Це пов'язано із багатьма факторами, і метою дослідження не було їх проаналізувати. Ми хотіли дізнатись наскільки залученими чи ізольованими відчують себе учасники та як це змінюється протягом спортивного табору.

Для оцінювання залученості та ізольованості учасникам запропонували оцінити, наскільки часто та чи інша ситуація трапляються в їхньому житті. Варіанти відповідей були закодовані як наступні: ніколи = 1, іноді = 2, періодично = 3, часто = 4, дуже часто/постійно = 5. Відповідно, динаміка різниці балів відображає зміну частоти прояву явища в той чи інший бік.

Ми порівняли відповіді в перший день табору та останній день. Отримали наступні результати:

Таблиця 8. Показники соціалізації/ізоляції

	Перший день	Останній день	Динаміка
..., що є люди, до яких Ви можете звернутися?	3,65	3,79	0,14
..., що Вам важко приєднатися до групи побратимів/посестер?	1,53	1,47	-0,06
..., що Вам важко приєднатися до групи цивільних друзів?	1,65	1,58	-0,07
..., що Ви є мотивацією для себе та інших?	3,47	3,47	0,00
..., що є люди, які піклуються про Вас?	3,88	4,00	0,12
..., що Вам не вистачає спілкування?	1,71	1,63	-0,07
..., що Ви є частиною групи друзів/однодумців?	3,35	3,53	0,17

	Перший день	Останній день	Динаміка
..., що Ви ізольовані від інших?	1,18	1,16	-0,02
..., що є люди, які ставляться до Вас із повагою?	3,94	4,00	0,06
..., що Ви відчуваєте себе частиною чогось більшого?	3,65	3,74	0,09
..., що Ви залишаєтесь непоміченим(-ою) та поза увагою?	1,71	1,63	-0,07
..., що у Вашому оточенні є люди, які Вас розуміють?	3,76	3,84	0,08

Ми бачимо, що жоден із показників соціалізації чи ізольованості не зазнав суттєвих змін протягом табору. Водночас загальний рівень соціалізації залишався доволі високим, тоді як показники ізольованості — низькими.

Окремої уваги заслуговує те, що учасники табору сприймають себе як джерело мотивації для інших, і цей показник також не змінився протягом участі. Це свідчить про потенціал залучення учасників до подальшої діяльності як «амбасадорів» адаптивного спорту в громадах.

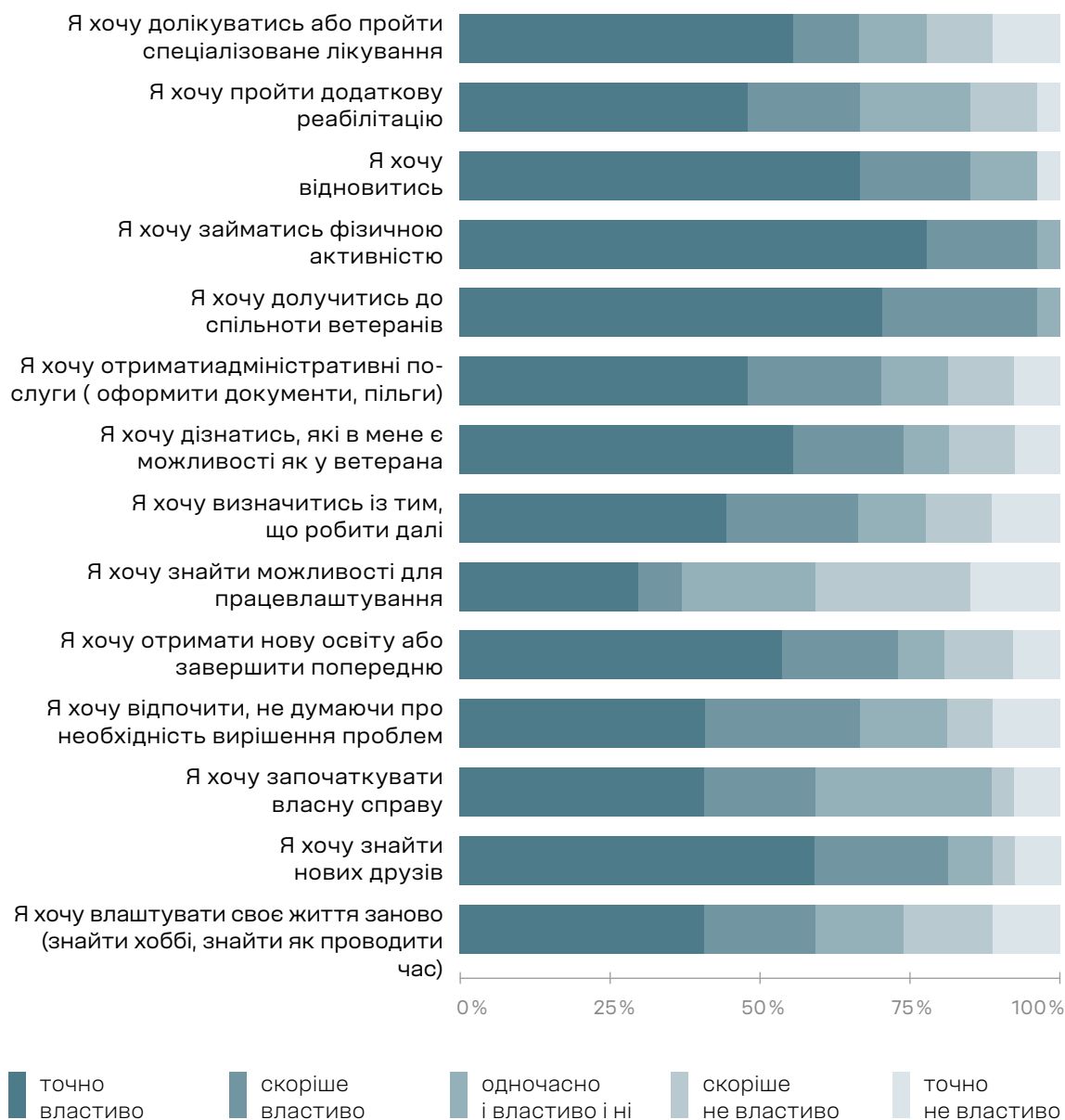
Потреби ветеранів

Під час табору з регбі на кріслах колісних досліджувалися актуальні потреби ветеранів та ветеранок. Для цього ми запропонували перелік статусів і поставили запитання, наскільки кожен із них наскільки кожен із них властивий життю учасників наразі.

Особливістю цього комплексного запитання є відсутність інформації про причини, з яких той чи інший статус не є характерним для ветерана чи ветеранки. У межах цього дослідження ми лише намагалися з'ясувати, які потреби є актуальними серед ветеранів, ветеранок та діючих військовослужбовців, оскільки на спортивно-му таборі були представлені різні категорії учасників. Водночас слід розуміти, що отримані результати не відображають повної картини для всієї сукупності ветеранів в Україні, проте задають певні орієнтири для подальшого розвитку досліджень у цьому напрямі.

Отже, результати опитування свідчать, що найбільш актуальними для ветеранів та ветеранок є потреби, пов'язані з відновленням і реабілітацією. Зокрема, **85,2%** учасників зазначили, що для них є властивим або скоріше властивим бажання відновитись, **66,7%** висловили готовність долікуватися або пройти спеціалізоване лікування, а **66,7%** — пройти додаткову реабілітацію.

Для більшості учасників актуальними є також заняття фізичною активністю: **96,3%** респондентів вказали, що бажання займатись фізичною активністю для них є властивим або скоріше властивим. Це виглядає логічним з огляду на формат спортивного табору, де фізична активність є невід'ємною складовою, і водночас підтверджує, що до участі було залучено зацікавлену цільову аудиторію.



Діаграма 16. Актуальні потреби ветеранів та ветеранок

Актуальною для переважної більшості учасників є і потреба в залученості до ветеранської спільноти: **96,3%** респондентів зазначили, що для них властивим або скоріше властивим є бажання долучитися до спільноти ветеранів. Це підкреслює важливість підтримки групи та відчуття приналежності як чинників соціальної адаптації.

Окремо варто відзначити відповіді, пов'язані з довгостроковими життєвими перспективами. Більшість учасників (**73,1%**) зазначили, що для них актуальним є бажання здобути нову освіту або завершити попередню. Це свідчить про наявність у частини ветеранів та ветеранок запиту на особистий розвиток і підвищення кваліфікації як ресурсу подальшої реінтеграції. Водночас можна припустити, що частина учасників не розглядає можливість продовження або здобуття освіти через економічні обставини: для багатьох пріоритетом є забезпечення сім'ї та покриття повсякденних витрат, що ускладнює інвестування часу й ресурсів у навчання.

Подібний рівень підтримки зафіксовано й щодо започаткування власної справи: **59,3%** учасників зазначили, що для них властивим або скоріше властивим є бажання започаткувати власний бізнес. Такий результат відображає прагнення до економічної самостійності, однак водночас вказує на потребу в додаткових ресурсах і супроводі, оскільки започаткування власної справи потребує не лише фінансових можливостей, а й доступу до консультацій, знань та підтримувальної інфраструктури.

Загалом отримані результати окреслюють напрями для подальших досліджень, спрямованих на глибше розуміння потреб ветеранів та ветеранок. Доцільним є аналіз чинників, що визначають актуальність різних запитів, причини їхніх відмінностей між окремими групами учасників, а також динаміку цих потреб у часі. Це створює підґрунтя для розробки більш адресних і ефективних програм підтримки в процесі відновлення та соціальної адаптації.

Окремо варто звернути увагу на відносно низьку актуальність запиту на працевлаштування серед учасників табору. Лише **37%** респондентів зазначили, що для них властивим або скоріше властивим є бажання знайти можливості для працевлаштування. Водночас **40,7%** учасників вказали, що для них це радше не властиво або зовсім не властиво, а ще **22,2%** не визначились. Такий розподіл може свідчити про те, що на момент участі в таборі питання працевлаштування не є для значної частини учасників першочерговим. Зокрема, це може бути пов'язано з тим, що частина з них ще перебуває на військовій службі або потребує проходження реабілітації чи лікування.

Рекомендування спортивного табору побратимам та посестрам

Абсолютна більшість учасників — **93,8%** — порекомендують участь у подібних заходах своїм побратимам та посестрам. Інші учасники — **6,3%** — скоріше порекомендують.

Високий рівень задоволеності участю в таборі є важливим не лише для індивідуального досвіду учасників, а і для розширення впливу на середовище. Учасники повертаються до своїх громад, родин та кіл спілкування і фактично несуть із собою позитивний досвід взаємодії з програмами підтримки ветеранів. Їхні враження, оцінки та спогади формують уявлення інших ветеранів, їхніх родин і спільнот про доступні можливості відновлення та реабілітації, про користь адаптивного спорту. Відповідно, позитивний досвід участі може сприяти зростанню довіри до подібних ініціатив і мотивувати інших долучатися до програм підтримки.

Подальша залученість до спорту

Абсолютно всі учасники спортивного табору вказали, що так чи інакше планують залучати спорт у своє життя. Кожен з учасників міг обрати всі варіанти залучення в спорт, які їм підходять. Маємо наступне:

- Так, планую займатися спортом як хобі — **88,2%**;
- Так, планую надалі залучатися до спортивних змагань чи спортивних таборів — **47,1%**;
- Так, планую займатися спортом для підтримання здоров'я — **47,1%**;

- Так, планую організувати у своєму місті спортивні активності, гуртки, змагання—17,6%;
- Так, планую здобути додаткову освіту в області спорту (пройти тренінги, курси чи піти навчатися в заклад вищої освіти)—29,4%;
- Так, планую пов'язати зі спортом свою професійну діяльність (займатися тренерством, реабілітацією інших тощо)—5,9%.

Форми зворотного зв'язку

У рамках дослідження, крім скринерів учасники заповнювали форми зворотного зв'язку після завершення змагань.

Запитання у формі стосувалися як організації табору, так і проведення самих змагань. Учасники мали змогу оцінити рівень задоволеності окремими послугами, які надавалися під час табору та змагань, а також поділитися своїми думками щодо покращень у майбутньому.

Організація табору

Загалом учасники позитивно оцінили організацію табору. Мінімальна оцінка була 1 бал, максимальна—5 балів.

Окремі показники отримали наступні оцінки:

Таблиця 9. Оцінка організації табору

Логістика, транспортування між локаціями	4,94
Харчування під час табору	4,94
Місце проведення табору загалом	4,94
Робота масажистів	4,94
Робота тренерів із регбі на кріслах колісних	4,94
Робота асистентів тренерів із регбі на кріслах колісних	4,94
Робота команди організаторів	4,94
Місце проживання	4,94
Робота тренерів із веслування на тренажері	4,94
Місце тренувань	4,89
Робота реабілітологів	4,89
Робота тренерів із настільного тенісу	4,88
Робота тренерів зі стрільби з луку	4,88
Робота психолога	4,88

Загалом організація табору отримала схвальні відгуки від учасників. Середня оцінка по всім показникам становить **4,92**. Це свідчить про високий рівень організації табору.

Ось що пишуть самі учасники про те, що їм сподобалось в організації табору.

«Команда організаторів неперевершена! Спілкування, підтримка, відкритість і взаєморозуміння від учасників заходу» — учасник табору.

«Організація заходів, дбайливе ставлення команди, умови перебування в таборі. Завжди приємно провести час у колі побратимів-однодумців. Різні фізичні активності» — учасник табору.

Оцінюючи точки зростання, учасники здебільшого зазначають, що їм не вистачило часу на таборі. Таким чином, навіть відгуки, які формально можна віднести до критичних, опосередковано свідчать про позитивне сприйняття табору та бажання учасників продовжити участь у заходах:

«Дуже хотілось би більше часу провести разом!!» — учасник табору.

«Мало часу для тренувань» — учасник табору.

«Мало часу, хотілося більше тренувань та ігор» — учасник табору.

Організація Всеукраїнських змагань із регбі на кріслах колісних

Форму зворотного зв'язку ми також надіслали всім учасникам змагань із регбі на кріслах колісних, запропонувавши оцінити різні аспекти організації змагань за шкалою від 1 до 5.

Окремі показники отримали такі оцінки:

Таблиця 10. Оцінка організації змагань

Логістика доїзду до місця проведення змагань	5,00
Робота зони відновлення	5,00
Загальна атмосфера	5,00
Місце проживання	5,00
Місце проведення змагань	4,77
Робота організаторів під час змагань	4,77
Робота тренерів із регбі на кріслах колісних під час змагань	4,50
Харчування під час змагань	4,38
Надана спортивна форма	4,23

Серед того, що найбільше сподобалося, учасники відзначали відчуття турботи з боку команди, можливість познайомитися з новими людьми, загальну атмосферу заходу, підтримку глядачів та можливість взяти участь у новому виді спорту. Окремо як позитив підкреслювали можливість узяти із собою рідних. Під час змагань із регбі на кріслах колісних це була перша спроба залучення родин, і, як бачимо із відгуків, вона дала позитивний результат.

«Унікальний досвід участі в змаганнях із регбі. Незвичний формат змішаних команд. Круто, що можна було взяти родину чи друзів, це супер. Дякую за пригощання кавою та напоями» — учасник змагань.

«Те, що це виглядало як сімейне свято, де всім було місце — учасникам, рідним, дітям. Сподобалося різноманіття локацій, яке було. Сподобалися моменти турботи — це про безкоштовне харчування та каву на локації» — учасник змагань.

Серед аспектів, які можна було б покращити, учасники вказували якість харчування на локації та складність реєстрації. Деякі респонденти зазначали, що загалом усе сподобалося, однак висловлювали жаль з приводу того, що не потрапили на табір.

«Дещо ускладнена процедура після підтвердження онлайн-реєстрації, оскільки я реєструвався лише на змагання, а не на табір, то велика кількість комунікації була зайвою. Так само із запрошеними друзями/родиною: вимагалися їхні дані, окремо контактні номери, хоча простіше було б просто озвучити кількість команди підтримки і від кого вона. Якість їжі теж була так собі, хоча всі інші сервіси й самі змагання сподобалися» — учасник змагань.

«Розгубленість волонтерів у перший день змагань. Попередня комунікація представників Центру ініціатив "ПЖ", забюрократизована реєстрація для участі в змаганнях. Відсутність "тимчасових тренерів" у команд» — учасник змагань.

Окремо учасників запитали, що саме їм дала участь у змаганнях, оскільки важливо з'ясувати не лише рівень задоволеності участю, а й загальний вплив цієї події та отриману користь.

«Оптимізм та впевненість у власних силах» — учасник змагань.

«Спробувати новий вид спорту. Побути разом із родиною, хоч і зовсім не було вільного часу. Побачився з побратимами, познайомився з новими людьми» — учасник змагань.

«Ще одна можливість власного прикладу, яку можна використати для адаптації і соціалізації хлопців, які повертаються з району бойових дій після важких ушкоджень...» — учасник змагань.

«Я спробувала і вірю в те, що немає нічого неможливого, коли побореш страх та невпевненість у собі» — учасниця змагань.

Наведені відповіді свідчать про те, що участь у змаганнях дарує позитивні емоції, зміцнює віру в себе та дозволяє відчути себе прикладом для інших.

На запитання щодо ймовірності того, що учасники порекомендують участь у майбутніх змаганнях своїм друзям, побратимам і посестрам, середня оцінка становила **9,5 з 10**. Це дуже високий показник, який свідчить про загальну задоволеність організацією та атмосферою заходу.

Висновки

Дослідження засвідчило, що показники емоційного стану учасників на початку табору загалом були на досить високому рівні. Разом із тим, ми не зафіксували серйозних зсувів протягом табору в жодному з показників. Зміни рівня дистресу виявилися нелінійними та різними серед учасників. Втім, в загальному рівень дистресу був доволі низьким.

Рівень тривожності не продемонстрував суттєвих змін, водночас варто звернути увагу на його загалом низький рівень.

Щодо показників соціалізації та ізолюваності, жоден із них суттєво не змінився протягом табору. Водночас, як і інші психологічні показники, вони вже на початку перебували на достатньо високому рівні. Рівень соціалізації залишався високим, тоді як показники ізолюваності — низькими.

Загалом це свідчить про те, що до участі в таборі було залучено учасників, які вже мали достатній рівень мотивації та значною мірою задоволені базові потреби.

Можливо, на це вплинуло те, що регбі на кріслах колісних потребує значної фізичної сили та, ймовірно, високого рівня впевненості в собі, оскільки це контактний вид спорту.

Дослідження засвідчило, що однією з найбільш актуальних потреб ветеранів та ветеранок є потреба в завершенні лікування або проходженні додаткової реабілітації, як і на попередньому спортивному таборі. Цей напрям потребує подальшого опрацювання і уваги в майбутніх дослідженнях.

Важливим результатом табору стало те, що абсолютно всі учасники або точно порекомендують, або скоріше порекомендують участь у наступних таборах своїм побратимам та посестрам.

Щодо організації спортивного табору було виявлено низку аспектів, які потребують удосконалення під час підготовки наступних заходів. Зокрема, йдеться про збільшення тривалості табору та обсягів харчування.

Втім, загалом учасники позитивно оцінюють роботу команди забезпечення, тренерів, лікарів та інших членів команди. Учасники високо оцінюють атмосферу табору та можливість перебувати в безпечному колі своїх людей.

Якщо говорити про участь у змаганнях, то учасники високо оцінили рівень організації, але звернули увагу на необхідність зміни системи жеребкування. Також учасники відзначили, що пережили позитивні емоції, отримали заряд енергії та відчуття повернення до життя. Позитивно була сприйнята практика запрошення рідних та близьких на змагання.