

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ В СПОРТІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Кузнєцова Олена Тимофіївна

*доктор педагогічних наук,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін ННІОЗ,
Національний університет водного господарства
та природокористування
м. Рівне, Україна*

Військові дії спричиняють не лише фізичні, а й глибокі психологічні наслідки – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресію, соціальну ізоляцію. Для подолання цих явищ необхідний інтегрований підхід, що поєднує медичну, психологічну, соціальну та фізичну допомогу [2–6; 11 та ін.]. Тому, управління спортом ветеранів війни поєднує організаційні рішення з комплексною підтримкою ветеранів, яка спрямована на реінтеграцію і відновлення захисників через фізичну активність. Психосоціальний аспект тут є ключовим, оскільки він поєднує емоційне розвантаження, подолання наслідків бойового стресу, відновлення контролю над тілом і повернення до активного життя в суспільстві.

У працях вчених особливу увагу приділено впливу адаптивних видів спорту на покращення якості життя, відновлення моторних навичок і зниження проявів ПТСР. Виявлено, що адаптивні види спорту позитивно впливають на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людей з інвалідністю, включаючи ветеранів, покращуючи якість їхнього життя [1]. Систематичний огляд підтвердив, що спорт та фізична активність є ефективним інструментом реабілітації ветеранів, сприяючи зменшенню симптомів ПТСР, відновленню фізичних функцій та соціальній реінтеграції [2; 4 та ін.].

О. Юденко зі співавторами [7] відмічають, що адаптивний спорт і кінезіологія є дієвими складовими комплексної системи психологічної реабілітації ветеранів війни. «Їхнє використання сприяє гармонізації психоемоційного стану, підвищенню якості життя, відновленню соціальної активності та поверненню ветеранів до повноцінного життя у мирному суспільстві» [7].

Командні види спорту допомагають у цьому процесі через кілька ключових механізмів [3]: розвиток довіри (гра в команді вимагає взаємодії, підтримки та координації, що допомагає ветеранам відновити довіру до людей); спільна мета (ветерани, які звикли до командної

роботи у військових умовах, легше адаптуються до спортивного середовища, де також важлива єдність); зняття напруги у спілкуванні (під час спортивної діяльності комунікація відбувається природніше, без соціального тиску, що робить її комфортнішою для ветеранів; розвиток лідерських та командних навичок (багато ветеранів мають досвід керівництва в армії, і спорт дає можливість використати ці навички у мирному житті). Соціальні зв'язки, що формуються під час гри, часто переростають у дружбу та підтримку поза спортивним майданчиком, що сприяє глибшій інтеграції ветеранів у цивільне життя [3].

У наукових працях автори зазначають, що на даний час «серйозною проблемою залишається і психологічна стигма, пов'язана з психічними травмами. Багато осіб з інвалідністю, особливо набутою в процесі життя або ветеранів з ПТСР або депресією не шукають допомоги через страх бути сприйнятими як «слабкі» [4]. Науковці розглядають спорт ветеранів війни не лише як засіб фізичної активності, але й як багатовимірну соціальну практику, що сприяє соціальній адаптації, психологічній підтримці та інтеграції ветеранів у суспільство. Спорт ветеранів війни як соціальна практика виконує ряд функцій: оздоровчу, соціально-інтегративну, психологічно-соціальну, змагальну, експертну та емансипаційну [4].

Українські вчені та практики активно впроваджують різні методи реабілітації для учасників бойових дій. Наприклад, Ю. Л. Бриндіков досліджував використання інноваційних методів (групових дискусій, рольових ігор, психогімнастики тощо) у реабілітації учасників бойових дій, засвідчивши їх ефективність у покращенні психологічного стану ветеранів [1].

Міжнародний досвід також підтверджує багатогранний позитивний вплив адаптивного спорту. Дослідження висвітлюють як бар'єри (фізичні, психологічні, соціальні, організаційні), так і сприяючі фактори (мотивація, соціальна підтримка, доступність адаптованого обладнання) для залучення осіб з інвалідністю до спорту [2; 6; 8; 9; 10].

Наукові праці зарубіжних авторів розглядають управління адаптивним і ветеранським спортом як ефективний міждисциплінарний інструмент психосоціальної реабілітації. Дослідження у США, Великій Британії та країнах ЄС фокусуються на зниженні симптомів ПТСР, відновленні соціальної ідентичності та подоланні наслідків бойових травм через організацію фізкультурно-спортивних програм.

Роботи таких дослідників, як Дж. Каддік (J. Caddick) та інші британські й американські вчені, доводять, що регулярна фізична активність та екстремальний/адаптивний спорт знижують рівень тривожності, депресії та гіперзбудливості, характерних для посттравматичного синдрому [8; 9].

У статті авторів Fang Zhao, Chuchen Liu, Zhiyi Lin [9] було доведено, що фізичні вправи зменшують симптоми ПТСР у ветеранів як на

психологічному, так і на фізіологічному рівнях, що, в свою чергу, пригнічує їхні суїцидальні схильності. На психологічному рівні фізичні вправи покращують суб'єктивне та психологічне благополуччя ветеранів, а на фізіологічному рівні – структуру мозку, нейроендокринну систему та імунну систему [9].

Аналіз програм на базі концепцій соціально-когнітивної теорії показує, що командні види спорту відтворюють почуття військового братерства (*camaraderie*), усувають ізоляцію та допомагають ветеранам прийняти «новий оновлений я» після тяжких травм чи ампутацій [10].

У межах аналізу літературних джерел визначено психосоціальні складові управління спортом ветеранів війни, серед яких ключовими є соціальна адаптація, психологічна реабілітація, мотивація до активного способу життя та підтримка з боку громади (табл.).

Таблиця

Психосоціальний аспект управління спортом ветеранів війни

Складові управління	Механізм впливи через спорт	Результат
Психологічні	Зниження стресу та тривожності	Регулярний рух та адаптивні навантаження допомагають стабілізувати психоемоційний стан і полегшують симптоми ПТСР.
	Відновлення ідентичності	Через спорт ветерани наново відчують можливості свого тіла та повертають упевненість у власних силах після поранень чи тривалої служби
	Емоційне розвантаження	Фізична активність діє як природний механізм боротьби з внутрішнім напруженням та депресивними станами
Соціальні	Сила спільноти та довіра	Спільні тренування створюють середовище «своїх», де ветерани отримують підтримку від людей зі схожим досвідом
	Подолання ізоляції	Спорт слугує містком для повернення в цивільне соціокультурне життя та встановлення нових соціальних зв'язків.
	Залучення родин	Програми часто гуртують не лише самих ветеранів, а й члени їхніх сімей, зміцнюючи сімейні та суспільні опори
Організаційні та інструментальні аспекти	Державні та цифрові ініціативи	В Україні діє державна програма Ветеранський спорт через Дія, яка надає щоквартальну фінансову підтримку на оплату занять у спортивних закладах
	Адаптивна інфраструктура	Розвиток спеціалізованих залів, залучення кваліфікованих тренерів та популяризація адаптивних видів спорту (стрільба з лука, волейбол сидячи тощо).
	Змагальна діяльність	Організація всеукраїнських та міських ігор і ліг для ветеранів, що підвищують їхнє суспільне визнання

Аналіз літературних джерел також встановив, що ветеранський спорт виконує не лише реабілітаційну функцію, але й набуває стратегічного значення для країни, колективного благополуччя суспільства. Він допомагає ветеранам повернутися до активного життя, підвищує рівень їхньої соціальної інтеграції та стає яскравим символом сили, стійкості й єдності українського суспільства. У цьому контексті ветеранський спорт стає потужним засобом як індивідуальної допомоги, так і національної інтеграції, висвітлюючи незламний дух, мужність і силу волі українських військових [5; 6; 11 та ін.].

Висновки. Аналіз сучасних наукових публікацій свідчить, що ветеранський спорт є багатогранною системою реабілітації, де соціально-психологічний ефект превалює над суто фізичним відновленням. Визначено, що ефективний менеджмент ветеранського спорту є передумовою успішного переходу від медичної реабілітації до повноцінного цивільного життя. Психосоціальна складова менеджменту спорту ветеранів війни реалізується через поєднання заходів психологічного відновлення, розробку інклюзивних програм, соціальної інтеграції, формування спортивної спільноти, інтеграцію державних цифрових інструментів фінансової підтримки, що в синергії забезпечує зниження рівня тривожності та допомагає колишнім військовим повернутися до активного цивільного життя.

Література

1. Бриндіков Ю.Л. Інноваційні тренінгові методи й техніки у процесі здійснення реабілітації комбатантів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи»*. 2018. № 60 (1). С. 66–70.
2. Маринич В., Когут І. Міжнародний досвід організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів і членів їхніх сімей. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 4. С. 47–57. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-7>
3. Марциняк-Дорош О.М., Скляр О.Є., Юденко О.В., Ікаєв А.Р., Булгакова Т.М. Ефективність командних видів спорту у психологічній реабілітації та соціалізації ветеранів війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 2(48), 2025. С. 1604–1617. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1604-1617](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1604-1617)
4. Нерода Н.В., Азарова Н.М., Пітин М.П., Хіменес Х.Р., Путятіна Г.М., Еделев О.С. Теоретичне обґрунтування концепції спорту ветеранів війни як сучасної соціальної практики спорту. *Академічні візії*, 2026. (52). URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2896> (дата звернення: 20.08.2026).

5. Чоботько М.А. Адаптивний спорт для ветеранів війни. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств*. № 1, 2026. С. 177–181. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/issue/view/20339> (дата звернення: 20.08.2026).

6. Шапошникова І.В. Соціальна реабілітація в умовах війни: світовий досвід та проблеми України. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління*. № 4. 2024. DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-12-07-02>

7. Юденко О.В., Джигун Л.М., Томіч Л.М., Добровольська Н.А., Коваленко В.В. Психологічна складова комплексної реабілітації ветеранів війни засобами адаптивного спорту та кінезіології. *Наукові інновації та передові технології*, 2025. № 11(51). С. 1918–1927. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1918-1927](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1918-1927)

8. Caddick N., Smith B. Exercise is medicine for mental health in military veterans: a qualitative commentary. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 2017. Vol. 10. № 4. P. 429–440. DOI: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1333033>

9. Fang Zhao, Chuchen Liu, Zhiyi Lin. (2024). A narrative review of exercise intervention mechanisms for post-traumatic stress disorder in veterans. *Frontiers in Public Health. Sec. Public Mental Health*. 2024. Vol. 7; № 12:1483077. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1483077>

10. Jeffrey M. Ward. Playing for Freedom: A Phenomenological Exploration Into Team Sports' Perceived Influence on PTSD Symptoms in Military Veterans. *Journal of Veterans Studies*. 2026. Vol. 12. № 1. P. 36–54 DOI: <https://doi.org/10.21061/jvs.v12i1.814>

11. Kuznietsova Olena. The Axiological Potential of Sport as a Means of Rehabilitation and National Identity in Wartime: A Comprehensive Review. *Pedagogy and Psychology of Sport*. Online. 15 August 2026. Vol. 30, p. 75361. [Accessed 16 August 2026]. DOI: <https://doi.org/10.12775/PPS.2026.30.75361>