

ДУТЧАК Мирослав

Національний університет фізичного виховання і спорту України

<https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>e-mail: mdutchak@uni-sport.edu.ua**ЗАЛОЙЛО Ілона**

Національний університет фізичного виховання і спорту України

<https://orcid.org/0009-0008-3569-538X>e-mail: izaloilo@uni-sport.edu.ua**ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНЕ КОМ'ЮНІТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: АНАЛІЗ ПОНЯТІЙНОГО ПОЛЯ**

У статті проаналізовано понятійне поле формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті для членів сімей учасників бойових дій. Військові конфлікти та їхні наслідки мають комплексний та довгостроковий негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я не лише учасників бойових дій, а й членів їхніх родин, які зазнають значного психологічного навантаження, соціальної ізоляції та потребують тривалої адаптації до змінених умов життя. Одним з ефективних механізмів пом'якшення таких наслідків є залучення членів сімей учасників бойових дій до оздоровчо-рекреаційних спільнот, що забезпечують соціальну інтеграцію, психоемоційну підтримку та покращення фізичного стану. Метою дослідження є аналіз основних понять оздоровчо-рекреаційного ком'юніті для членів сімей учасників бойових дій. У роботі застосовано комплекс методів: теоретичний аналіз наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі інтернет та документальних матеріалів; системний аналіз; компаративний аналіз. Дослідження проводилося протягом 2024 року, проаналізовано 120 джерел. Результати дослідження демонструють, що між соціальною підтримкою та руховою активністю є зв'язок; оздоровчо-рекреаційні ком'юніті відіграють важливу роль у формуванні здорового суспільства та їх розвиток вимагає комплексного підходу, включаючи соціологічні, психологічні, економічні та екологічні аспекти. Встановлено, що розвиток таких ком'юніті потребує наукового обґрунтування та адаптації до українських реалій, зокрема у контексті соціокультурних особливостей та ресурсних можливостей.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційне ком'юніті, сім'ї учасників бойових дій, психоемоційний стан, рухова активність, соціальна інтеграція, якість життя.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).63](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).63)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасні реалії свідчать про значний негативний вплив військових конфліктів та їхніх наслідків на фізичне та психічне здоров'я не лише військовослужбовців, які безпосередньо залучені до бойових дій, але й членів їхніх сімей, що стикаються з високим рівнем психологічного навантаження, соціальної ізоляції, а також потребою у довготривалій адаптації до змінених умов життя. Серед основних стресогенних чинників війни особливу роль відіграють тривога за безпеку близьких, переживання втрати та горя, вимушене переміщення, економічні труднощі та насильство.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість створення спільнот, що сприяють фізичному та психоемоційному благополуччю членів сімей учасників бойових дій [7, 12]. Зростаюча кількість наукових праць доводить ефективність

оздоровчо-рекреаційних програм у зменшенні рівня стресу, тривожності та депресивних станів у цивільного населення, яке безпосередньо стикається з наслідками військових конфліктів [3, 4, 10].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Значний вплив рухової активності на психоемоційний стан підтверджується численними дослідженнями, що демонструють позитивні ефекти оздоровчих занять [1, 2, 6]. Окрім цього, в умовах військових дій особливої уваги набуває концепція оздоровчо-рекреаційного ком'юніті, яке забезпечує комплексну підтримку та створює безпечний простір для соціальної інтеграції, психологічного розвантаження та фізичного відновлення членів сімей учасників бойових дій [7, 9]. Міжнародний і український досвід свідчить про ефективність таких спільнот у відновленні психологічної рівноваги,

підвищенні стресостійкості та формуванні почуття соціальної єдності серед їхніх учасників [3, 4, 11].

В. Singh з колегами з університету Південної Австралії довели, що рухова активність має бути основним підходом у лікуванні депресії, тривоги та дистресу [11]. За дослідженнями групи австрійських та чеських вчених на чолі з С. Leu, які вивчали вплив потокового (flow) методу тренувань на покращення психофізіологічного стану людей, які пережили війну та тортури, довели, що саме цей метод тренувань забезпечує досвід задоволення від рухової активності та мотивацію до неї, відволіканню від негативних думок та зосередження на моменті «тут і зараз», особливо під час групових занять, рухових імпровізацій та танцювальних завдань, які мають терапевтичний ефект [7].

У цьому аспекті доцільно відмітити зростаючу роль для членів сімей учасників бойових дій ком'юніті як спільноти людей, об'єднаних спільними цілями, цінностями та інтересами. К. Heinrich зі співавторами вказують на позитивний вплив ком'юніті на підвищення рівня залучення до регулярних занять фізичними вправами, а також зростання прихильності учасників до активного дозвілля [5]. В результаті дослідження впливу почуття спільноти на рухову активність, проведеного під керівництвом А. Pickett, встановлено, що розвиток ком'юніті позитивно пов'язаний з вищою цінністю фітнес-продукту та сприйняттям індивідуального прогресу [8]. L. Zeng з колегами зазначають, що ефективним є просування певних здорових звичок через соціальну взаємодію в інтернет-спільноті [12]. Попри наявні позитивні приклади впровадження оздоровчо-рекреаційних програм у різних країнах, в Україні досі відсутні науково обґрунтовані моделі рекреаційного ком'юніті, орієнтовані саме на підтримку сімей учасників бойових дій. Відсутність комплексного підходу ускладнює реалізацію ефективних програм, здатних задовольнити фізичні, психологічні та соціальні потреби членів цих сімей.

Таким чином, актуальність теми визначається соціально значущістю проблеми, необхідністю обґрунтування наукового підходу до розробки ефективних рекреаційних програм та їхнім потенційним

внеском у загальнодержавну систему підтримки учасників бойових дій і їхніх сімей.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета – провести аналіз основних понять оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як ефективного інструменту підтримки сімей учасників бойових дій.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети було використано такі наукові методи: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою дослідження сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційних ком'юніті, а також впливу рекреаційної діяльності на психоемоційний стан членів сімей учасників бойових дій; системний аналіз для з'ясування значення окремого соціального явища для функціонування і розвитку певним чином соціального цілого; компаративний аналіз оцінки наявних українських і зарубіжних моделей рекреаційної підтримки сімей учасників бойових дій. Для визначення та аналізу основних аспектів формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як інструменту підтримки сімей учасників бойових дій у дослідженні використано метод контент-аналізу у поєднанні з методом структурно-логічного аналізу. Контент-аналіз дозволив виокремити найуживаніші терміни, що описують соціальний та оздоровчо-рекреаційний аспекти ком'юніті; визначити їхні теоретичні та практичні інтерпретації у різних наукових підходах; виявити ключові напрями впливу оздоровчо-рекреаційного ком'юніті на підтримку сімей військовослужбовців. У дослідженні було проаналізовано 120 джерел наукової літератури, періодичних фахових видань, матеріалів конференцій, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, даних пошукових баз Scopus, Web of Science, Reserch4Gate, ScienceDirect та законодавства України, серед яких половину складають джерела іноземних авторів, найбільш вагомими з них подано у списку використаних джерел. Застосування структурно-логічного аналізу дало змогу визначити взаємозв'язки між ключовими поняттями, розмежувати їхні функціональні характеристики. Завдяки цьому методу систематизовано терміни за тематичними групами (соціальні, рекреаційні, психологічні, оздоровчі), сформовано узагальнене понятійне поле дослідження.

4. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

З огляду на вищезазначене, формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті для членів сімей учасників бойових дій є надзвичайно актуальним напрямом, що потребує наукового обґрунтування та практичної реалізації. Однак, попри значний потенціал оздоровчо-рекреаційних спільнот, на сьогодні недостатньо розроблені концептуальні засади їхньої діяльності, не визначені оптимальні форми взаємодії, а також не систематизовано підходи до їхнього впровадження в українських реаліях. Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як ефективного інструменту підтримки сімей учасників бойових дій.

Дослідження виконано згідно з темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534) у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. та теми прикладного дослідження, що виконується за рахунок видатків загального фонду державного бюджету МОН України «Зниження стрес-асоційованих ризиків у військовослужбовців та молоді України засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (номер держреєстрації 0124U000705).

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Термін «ком'юніті» має широке трактування в науковій літературі і використовується у різних сферах знань, включаючи соціологію, психологію, громадське здоров'я та фізичну культуру і спорт. У межах дослідження здійснено аналіз ключових термінів, що формують концептуальний і термінологічний апарат оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як інструменту підтримки сімей учасників бойових дій.

Так, термін «ком'юніті» розглядається як соціальна група людей, об'єднаних спільними інтересами, територією, цінностями або метою, що передбачає взаємодію та підтримку між його членами.

«Оздоровчо-рекреаційне ком'юніті» визначається як група людей, що взаємодіють у середовищі, орієнтованому на рухову активність, відновлення психоемоційного стану та підтримку здорового способу життя. У дослідженнях науковців цей концепт розглядається як інструмент соціальної інтеграції та психологічної реабілітації сімей учасників бойових дій через залучення до рухової активності.

«Соціальна згуртованість» характеризується рівнем єдності та взаємної підтримки між членами спільноти, що визначається довірою, інтенсивністю соціальної взаємодії та почуттям належності. Вона відіграє ключову роль у формуванні ефективного оздоровчо-рекреаційного ком'юніті, що сприяє адаптації сімей учасників бойових дій до нових соціальних умов.

«Рекреаційна активність» трактується як сукупність дозвілєвих та оздоровчих заходів, спрямованих на покращення фізичного і психоемоційного стану особистості. У межах цього дослідження фізична рекреація розглядається як один з основних механізмів відновлення сімей учасників бойових дій, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню їхньої соціальної взаємодії.

«Соціальна реабілітація» передбачає процес відновлення особистості та її адаптацію до суспільного життя після пережитих стресових або кризових ситуацій. У рамках дослідження оздоровчо-рекреаційне ком'юніті розглядається як одна з форм соціальної підтримки учасників бойових дій, спрямована на покращення їхнього психоемоційного стану та повернення до активного соціального життя.

«Психоемоційне відновлення» охоплює комплекс заходів, спрямованих на зниження рівня стресу, стабілізацію емоційного стану та покращення якості життя. У дослідженні цей процес реалізується через застосування оздоровчих і рекреаційних програм, що сприяють психоемоційній адаптації членів сімей учасників бойових дій.

Систематизація ключових термінів дозволяє структурувати дослідження та

визначити основні аспекти формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як інструменту підтримки сімей учасників бойових дій. На основі проведеного

структурно-логічного аналізу здійснено адаптацію поняття «ком'юніті» до дослідження оздоровчо-рекреаційних ініціатив (табл. 1).

Таблиця 1

Адаптація поняття «ком'юніті» до дослідження оздоровчо-рекреаційних ініціатив

Підхід	Визначення ком'юніті	Застосування до оздоровчо-рекреаційного контексту
Соціологічний	Ком'юніті – це стійка соціальна група, яка характеризується спільною ідентичністю, взаємодією між членами та почуттям належності (Putnam, 2000).	У контексті підтримки сімей учасників бойових дій ком'юніті сприяє формуванню соціальних зв'язків, підтримки та адаптації.
Психологічний	Ком'юніті – це група людей, які відчують емоційний зв'язок один з одним, мають спільні цілі та відчують відповідальність за добробут членів групи (McMillan & Chavis, 1986).	Оздоровчо-рекреаційне ком'юніті сприяє зниженню рівня стресу, емоційній підтримці та покращенню психоемоційного стану членів сімей учасників бойових дій.
Оздоровчий	Ком'юніті – це сукупність людей, що мають спільні соціально-економічні, культурні та екологічні характеристики, що впливають на їхній спосіб життя та здоров'я (WHO, 2016).	Формування ком'юніті для сімей учасників бойових дій спрямоване на збереження їхнього фізичного здоров'я через активний спосіб життя.
Рекреаційний	Ком'юніті – це об'єднання осіб, які спільно беруть участь у рекреаційній, спортивній або фізкультурно-оздоровчій діяльності, що сприяє їхньому фізичному та соціальному розвитку (Edginton et al., 2018).	Оздоровчо-рекреаційне ком'юніті є ефективним інструментом підвищення рухової активності та інтеграції сімей учасників бойових дій у соціальне середовище.

У контексті підтримки сімей учасників бойових дій, оздоровчо-рекреаційне ком'юніті можна визначити як організоване середовище, що об'єднує членів вказаних сімей шляхом спільних занять руховою активністю під час дозвілля, сприяючи їхній фізичній, психоемоційній та соціальній адаптації. Формування такого ком'юніті виступає не лише механізмом залучення до здорового способу життя, але й інструментом

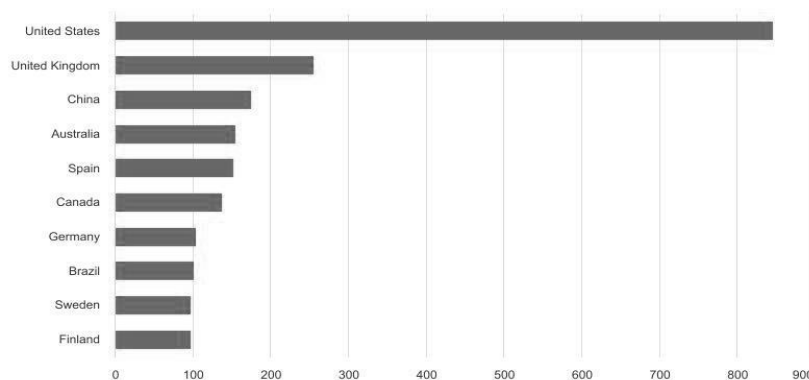
соціальної підтримки, що сприяє згуртованості, покращенню психологічного стану та підвищенню якості життя сімей учасників бойових дій.

Аналіз поширеності наукових досліджень, присвячених вивченню концепції «ком'юніті», свідчить про домінуючу роль американських науковців у формуванні теоретико-методичних засад цієї проблематики (рис. 1).

Documents by country or territory

Compare the document counts for up to 15 countries/territories.

Scopus



Documents

Copyright © 2024 Elsevier B.V. All rights reserved. Scopus® is a registered trademark of Elsevier B.V.

Рис. 1. Аналіз поширеності наукових досліджень в наукометричній базі даних Scopus, присвячених вивченню поняття «ком'юніті» за країнами (станом на 24.11.2024)

США традиційно виступають лідером у сфері досліджень соціальної згуртованості, громадських ініціатив та рекреаційних програм, що інтегрують рухову активність, психосоціальну підтримку та соціальну реабілітацію військовослужбовців та членів їх сімей. Висока наукова активність у цьому напрямі зумовлена кількома ключовими чинниками: розвиненою системою академічних досліджень у галузях соціології, громадського здоров'я та фізичної культури і спорту, зокрема фізичної рекреації; наявністю державних і приватних ініціатив, спрямованих на розвиток ком'юніті-орієнтованих програм, зокрема для ветеранів та їхніх сімей; активним використанням міждисциплінарного підходу, що поєднує соціальні, психологічні та оздоровчо-рекреаційні аспекти. У США діють численні організації, такі як Американський легіон, Ветерани зовнішньої війни, Фонд підтримки ветеранів та їхніх родин, що забезпечують комплексну допомогу та реабілітацію. Національне об'єднання вдів і сиріт війни організовує соціальні заходи, заняття фітнесом, йогою та спортивні події для підтримки психоемоційного здоров'я членів родин загиблих. В Ізраїлі, Великій Британії діють аналогічні програми. Асоціація вдів і сиріт війни Ізраїлю активно співпрацює з урядовими та міжнародними партнерами, впроваджуючи оздоровчі табори й спортивні заходи для дітей-сиріт. Асоціація вдів війни Великої Британії забезпечує психологічну підтримку, фінансову допомогу та організовує спортивні активності для своїх членів.

Суттєвий науковий інтерес до дослідження поняття «ком'юніті» спостерігається у Канаді, Австралії та країнах Західної Європи. Це зумовлено традиційною увагою цих держав до розвитку локальних спільнот, механізмів соціальної інтеграції та реабілітаційних програм. У Китаї існують декілька організацій та спільнот, які надають підтримку військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей. Інформація про незалежні громадські організації або спільноти, спеціально орієнтовані на

підтримку військовослужбовців та їхніх родин, є обмеженою.

Загалом міжнародний досвід свідчить, що успішна реабілітація членів сімей військових базується на комплексному підході, який поєднує психологічну підтримку, рухову активність та соціальну інтеграцію. В Україні тематика оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як інструменту підтримки сімей учасників бойових дій перебуває на етапі становлення. Вона вимагає подальшого наукового обґрунтування та розробки адаптованих до національних умов програм, які б враховували особливості соціальної адаптації та психоемоційного стану членів сімей учасників бойових дій.

Аналіз українського та міжнародного досвіду показує, що в багатьох країнах існують ефективні оздоровчо-рекреаційні ініціативи для підтримки сімей учасників бойових дій. Основними складовими таких спільнот є надання психологічної та соціальної допомоги, організація рухової активності й дозвілля. Було проведено порівняльний аналіз зарубіжного та українського досвіду в організації програм рухової активності для членів сімей учасників бойових дій (табл. 2).

На основі вивчення та узагальнення фахової літератури з проблеми дослідження за останні п'ять років (2020-2024) здійснено аналіз підходів до формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як ефективного інструменту підтримки сімей учасників бойових дій, які можна об'єднати так: психологічна підтримка, соціальна адаптація та зміцнення соціальних зв'язків; фізичне відновлення та профілактика хвороб; формування здорового способу життя та розвиток навичок самопіклування; інтеграція психоемоційного та фізичного відновлення; використання інноваційних технологій для підтримки комунікації та залучення до активностей. Зазначені підходи можуть значно підвищити ефективність оздоровчо-рекреаційних програм та забезпечити підтримку сімей учасників бойових дій з урахуванням їх індивідуальних потреб та обставин через різні моделі об'єднання.

Таблиця 2

Аналіз спільних та відмінних рис організації програм рухової активності для членів сімей учасників бойових дій

Спільні риси		Відмінності	
Мета	Підтримка фізичного та психічного здоров'я учасників бойових дій та членів їх сімей, їх соціалізація, інтеграція в суспільство та покращення якості життя.	Фінансу-вання та ресурси	Більше фінансових ресурсів для підтримки подібних програм закордоном: державні програми, приватні фонди та спонсорство.
Спільнота	Учасники бойових дій та їхні родини мають можливість спілкуватися, обмінюватися досвідом та підтримувати один одного, що створює відчуття спільноти.	Доступ до інфраструктури	Розгалужена та адаптивна інфраструктура для спорту та активного дозвілля для військових, ветеранів та членів їх родин, що дозволяє доступніше займатися руховою активністю.
Спортивні заходи	В багатьох країнах проводяться спортивні змагання, тренування та активності, які допомагають військовим, ветеранам та членам родин залишатися фізично активними.	Культурні відмінності	Культурні традиції та толерантне ставлення до військових, ветеранів та членів їх родин можуть впливати на організацію активностей.
Реабілітаційні програми	Програми включають фізичну реабілітацію та заняття спортом для ветеранів, які зазнали травм та психологічну реабілітацію членів сімей.	Законодавство	Закони та програми, що регулюють підтримку військових, ветеранів та членів їх родин, відрізняються за країнами.
Волонтер-ство	Для організації заходів залучають волонтерів, що підвищує рівень підтримки військових, ветеранів та членів їх родин.	Типи активностей	Специфіка видів рухової активності за географічними та культурними ознаками.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Системний аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті для підтримки сімей учасників бойових дій є важливим інструментом, який допомагає не лише відновлювати фізичне здоров'я, але й підтримувати психоемоційну рівновагу, сприяє соціалізації, інтеграції в

громаду та покращенню загальної якості життя родин, що зазнали труднощів через військові конфлікти, і є ефективною формою об'єднання людей, які були або перебувають у надзвичайних ситуаціях для вирішення спільних проблем.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку моделі оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій в сучасних українських реаліях.

Література

1. Ley C., et al. Exploring flow in sport and exercise therapy with war and torture survivors. *Mental Health and Physical Activity*. 2017. Vol. 12. P. 83–93. URL: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.03.002>.
2. Zeng L., Almquist Z. W., Spiro E. S. Let's workout! Exploring social exercise in an online fitness community. *Social Marketing Quarterly*. 2017. URL: <https://doi.org/10.1080/15252019.2009.10722159>.
3. Byshevets N., Andrieieva O., Dutchak M., Shynkaruk O., Dmytriv R., Zakharina I., Serhienko K., Hres M. The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2024. Vol. 24(2). P. 245-253. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>.
4. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina I., Synihovets I., Zaitsev V. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23(4). Art 117. P. 937-943. DOI: 10.7752/jpes.2023.04117.
5. Schleinker A., Moosburner A., Anheyer D., Burgahn L., Cramer H. Effects of yoga on stress in stressed adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Nov 1;15:1437902. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1437902.
6. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>.

7. Biddle S. J. H., Mutrie N. *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. 4th ed. Routledge, 2022. DOI:[10.4324/9780203019320](https://doi.org/10.4324/9780203019320)
8. Kaplan S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 2021. Vol. 15(3). P. 169–182. DOI:[10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).
9. Putnam D. Robert Bowling alone: the collapse and revival of American community. *Choice reviews online*. 2000. Vol. 38, no. 04. P. 38–2454–38–2454. URL: <https://doi.org/10.5860/choice.38-2454>.
10. Singh B., et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2023. P. bjsports–2022–106195. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>.
11. Heinrich K. M., et al. Incorporating a sense of community in a group exercise intervention facilitates adherence. *Health Behavior Research*. 2022. Vol. 5, no. 3. URL: <https://doi.org/10.4148/2572-1836.1124>.
12. Pickett A. C., Goldsmith A., Damon Z., Walker M. The influence of sense of community on the perceived value of physical activity: a cross-context analysis. *Leisure Sciences*. 2016. Vol. 38(3). P. 199–214. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1090360>.

Reference

1. Ley C., et al. Exploring flow in sport and exercise therapy with war and torture survivors. *Mental Health and Physical Activity*. 2017. Vol. 12. P. 83–93. URL: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.03.002>.
2. Zeng L., Almquist Z. W., Spiro E. S. Let's workout! Exploring social exercise in an online fitness community. *Social Marketing Quarterly*.
3. Byshevets N., Andrieieva O., Dutchak M., Shynkaruk O., Dmytriv R., Zakharina I., Serhienko K., Hres M. The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Teoriâ ta Metodika Fizičného Vihovannâ*. 2024. Vol. 24(2). P. 245–253. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>.
4. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina I., Synihovets I., Zaitsev V. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23(4). Art 117. P. 937–943. DOI: [10.7752/jpes.2023.04117](https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04117).
5. Schleinz A., Moosburner A., Anheyer D., Burgahn L., Cramer H. Effects of yoga on stress in stressed adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Nov 1;15:1437902. DOI: [10.3389/fpsy.2024.1437902](https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1437902).
6. Andrieieva O., Dutchak M., Blagii O. Theoretical Foundations of Health-Enhancing Recreational Physical Activity for Different Population Groups. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2020. No. 2. P. 59–66. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>.
7. Biddle S. J. H., Mutrie N. *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. 4th ed. Routledge, 2022. DOI:[10.4324/9780203019320](https://doi.org/10.4324/9780203019320)
8. Kaplan S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 2021. Vol. 15(3). P. 169–182. DOI:[10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).
9. Putnam D. Robert Bowling alone: the collapse and revival of American community. *Choice reviews online*. 2000. Vol. 38, no. 04. P. 38–2454–38–2454. URL: <https://doi.org/10.5860/choice.38-2454>.
10. Singh B., et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2023. P. bjsports–2022–106195. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>.
11. Heinrich K. M., et al. Incorporating a sense of community in a group exercise intervention facilitates adherence. *Health Behavior Research*. 2022. Vol. 5, no. 3. URL: <https://doi.org/10.4148/2572-1836.1124>.
12. Pickett A. C., Goldsmith A., Damon Z., Walker M. The influence of sense of community on the perceived value of physical activity: a cross-context analysis. *Leisure Sciences*. 2016. Vol. 38(3). P. 199–214. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1090360>.

Abstract

DUTCHAK Myroslav, ZALOILO Ilona

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

HEALTH AND RECREATION COMMUNITY OF FAMILY MEMBERS OF COMBAT PARTICIPANTS: ANALYSIS OF THE CONCEPTUAL FIELD

The article analyzes the conceptual field of forming a health and recreation community for family members of combat participants. Military conflicts and their consequences have a complex negative impact on the physical and mental health of not only combatants, but also their family members, who experience significant psychological stress due to the constant unpredictability of war, physical danger and threat to life, loss and separation from loved ones, forced displacement and social isolation, economic hardship and need long-term adaptation to changed living conditions. An effective approach to mitigate such consequences is engaging family members of combatants in health and recreation communities that offer social integration, psycho-emotional support, enhancements to physical well-being, development of healthy habits, family cohesion and improvement of quality of life. This study aims to analyze the fundamental concepts surrounding health and recreation communities designed for the families of combatants. The research employs a variety of methods, including theoretical analysis of scientific literature, online information resources, and documentary materials, as well as system and

comparative analysis. The research was conducted in 2024, analyzing 120 sources. The study's results demonstrate a relationship between social support and physical activity. Health and recreation communities play a crucial role in fostering a healthy society, and their development requires a comprehensive approach that encompasses sociological, psychological, economic, and environmental aspects. It has been established that the development of such communities requires scientific justification and adaptation to Ukrainian realities, particularly in the context of socio-cultural characteristics and resource capabilities.

Key words: health and recreation community, families of combatants, psycho-emotional state, physical activity, social integration, quality of life.

Стаття надійшла до редакції 23.02.2025 р.