

УДК 796.035:159.944.4-055.2(477)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.5>**Дутчак Мирослав Васильович**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0001-6823-272X

Залойло Ілона Володимирівна

викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0009-0008-3569-538X

ПРОБЛЕМИ ТА ОЧІКУВАННЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО КОМ'ЮНІТІ

Актуальність роботи зумовлена зростанням соціально-психологічних викликів, які постають перед сім'ями учасників бойових дій, та необхідністю створення ефективних форм соціальної підтримки і психофізичного відновлення.

Метою дослідження було визначення ставлення жінок до ідеї об'єднання в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті, а також ідентифікація провідних очікувань, що мотивують їх до участі в такій спільноті.

У дослідженні використано такі **методи**: аналіз наукових джерел, опитування, методи синтезу, порівняння та описової статистики. Опитування проведено за допомогою електронної форми Google Forms серед 38 жінок першого зрілого віку, чоловіки яких брали участь у бойових діях.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що члени сімей учасників бойових дій, передусім жінки, демонструють високу зацікавленість і готовність до об'єднання в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті як ефективну форму соціальної підтримки та психофізичного відновлення. Понад дві третини респонденток (74 %) позитивно оцінили перспективу створення такого середовища, розглядаючи його як ресурс для зниження рівня стресу, розширення соціальних контактів і підвищення мотивації до занять руховою активністю. Аналіз потреб й очікувань респонденток виявив комплексний характер їхніх запитів, що охоплюють три взаємопов'язані напрями: соціальну інтеграцію, фізичне оздоровлення та психоемоційну стабілізацію. Найвищі показники отримали соціальні потреби – бажання спілкування (32 %) і проведення часу в колі однодумців (29 %). Водночас значна частина респонденток (19–24 %) акцентувала увагу на важливості фізичного вдосконалення, нормалізації маси тіла, усуненні больових відчуттів і підвищенні працездатності. Психоемоційний блок очікувань (12–24 %) охопив потреби зниження тривожності, покращення настрою, появи розслабленості й відчуття внутрішньої гармонії. Додатково зафіксовані орієнтири на саморозвиток – здобуття нових знань (19 %) та розвиток навичок (12 %).

Отримані результати підтверджують доцільність створення оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як мультифункціонального простору, що поєднує соціальну взаємодію, рухову активність і психологічну підтримку. Такі спільноти мають потенціал стати важливим інструментом психосоціальної адаптації, підвищення якості життя та відновлення фізичного й ментального здоров'я жінок – членів сімей учасників бойових дій.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційне ком'юніті, сім'ї учасників бойових дій, рухова активність, фізичний стан, психоемоційний стан, соціальна адаптація, жінки.

Вступ. Сучасні воєнні конфлікти, особливо в умовах гібридної війни, спричиняють глибокі соціальні, психологічні та поведінкові наслідки не лише для безпосередніх учасників бойових дій, а й для членів їхніх родин. Жінки, чий чоловік перебуває у зоні бойових дій або повернувся з неї, стикаються з комплексом соціально-психологічних викликів, серед яких – хронічний стрес, тривожність, депресивні стани, порушення сну, психосоматичні реакції та соціальна ізоляція [6; 8]. Для багатьох із них війна стала фактором, що змінює структуру сімейних відносин, соціальні ролі та систему цінностей, що вимагає створення нових форм спільнот і підтримувальних середовищ.

Серед соціально-психологічних ресурсів, які сприяють адаптації дружин військовослужбовців до умов війни [2], виокремлюють: сім'ю, спілкування, діяльність, відпочинок, здоров'я, мистецтво, віру та психологічну підтримку. У сприйнятті жінок поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з активним способом життя, фізичною культурою, медитацією, прогулянками на свіжому повітрі, руховою активністю та повноцінним сном. Міжнародні дослідження підтверджують, що регулярна рухова активність суттєво знижує рівень стресу, нормалізує показники тривожності та депресії і підвищує життєстійкість серед жінок, які переживають травматичний досвід [9].

Постійна психоемоційна напруга у дружин військових є наслідком хронічного стресу, зумовленого страхом за життя близької людини (учасника бойових дій), невизначеністю майбутнього та підвищеним навантаженням у побутовій і виховній сферах. Родини військовослужбовців часто відчувають, що їхній досвід є унікальним і незрозумілим для широкого загалу. Нездатність відкрито ділитися своїми переживаннями з людьми, які не мають подібного досвіду, поглиблює почуття самотності й відчуження [5]. У таких умовах об'єднання в ком'юніті, де члени сімей можуть знайти однодумців, розділити спільний досвід й отримати підтримку, стає життєво необхідним для подолання соціальної ізоляції та відновлення емоційної рівноваги [3].

Дослідження свідчать, що суб'єктні психологічні особливості комунікативної поведінки дружин комбатантів (як військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, так і ветеранів, демобілізованих з військових структур) проявляються, зокрема, у збільшенні частоти звернень по допомогу з психоемоційних питань до неформальних інстанцій (друзі, громадські організації, волонтери, спільноти дружин) на противагу формальним [4]. Такі спільноти стають простором неформальної психологічної підтримки, а також платформою для взаємодопомоги й розвитку навичок саморегуляції.

Група канадських науковців на основі проведеного спеціального дослідження зазначає, що ком'юніті, які об'єднуються навколо спільного використання рухової активності, можуть і повинні бути місцем інтеграції для особливо вразливих груп населення. Під час спільних тренувань у них через відчуття довіри до своєї групи, до себе та свого тіла виникає почуття безпеки, зростає рівень доброзичливості та взаємодії в різних сферах життєдіяльності [7].

У результаті системного аналізу наукових і фахових джерел встановлено, що формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті для підтримки сімей учасників бойових дій є одним із сучасних й ефективних інструментів їх адаптації до нових соціальних викликів. Такі спільноти не лише сприяють відновленню фізичного здоров'я, а й забезпечують психоемоційну рівновагу, соціалізацію, інтеграцію в громаду та покращення загальної якості життя родин, які зазнали впливу воєнних конфліктів. Вони створюють сприятливе середовище для спілкування, взаємопідтримки та спільного дозвілля на основі рухової активності, що набуває особливого значення для осіб, які перебували або перебувають у стресових чи кризових ситуаціях [1].

Отже, об'єднання членів сімей учасників бойових дій в оздоровчо-рекреаційні ком'юніті розглядається не лише як суспільна ініціатива, а і як необхідна відповідь на комплексні соціально-психологічні проблеми, з якими стикаються родини військовослужбовців. Такі спільноти виконують функції «соціального буфера» та ресурсного простору, що сприяє підвищенню психологічної стійкості, гармонізації психоемоційного стану, розвитку соціальної

активності та зміцненню фізичного й ментального здоров'я. З огляду на це, актуальним видається дослідження проблем й очікувань членів сімей учасників бойових дій, які визначають їх спроможність та прагнення об'єднатися в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті.

Мета та завдання. Мета дослідження – виявити та схарактеризувати основні проблеми, потреби й очікування жінок – членів сімей учасників бойових дій, що зумовлюють їхню внутрішню налаштованість і прагнення до об'єднання в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті, а також обґрунтувати доцільність формування такого середовища як ефективного інструменту психосоціальної адаптації, відновлення фізичного й ментального здоров'я. Для досягнення цієї мети поставлені такі завдання: визначити ставлення жінок – членів сімей учасників бойових дій до ідеї об'єднання в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті; дослідити провідні очікування та потреби, які будуть рушійними чинниками їх залучення до таких спільнот.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методів: аналіз спеціальної наукової літератури та інформаційних джерел, синтез і порівняння, опитування, а також методи описової статистики для узагальнення емпіричних даних.

Для збору первинної інформації розроблено анкету, що містила як закриті питання, так і напіввідкриті запитання, спрямовані на оцінювання ставлення жінок – членів сімей учасників бойових дій до перспективи створення оздоровчо-рекреаційного ком'юніті та на виявлення їхніх потреб й очікувань від такого об'єднання. Формулювання запитань забезпечувало можливість обрати кілька варіантів відповідей, що дало змогу визначити структуру домінуювальних орієнтацій респонденток.

Для забезпечення доступності та зручності зворотного зв'язку опитування проведено з використанням форми Google Forms. У дослідженні взяли участь 38 жінок першого зрілого віку, чоловіки яких на момент опитування брали участь у бойових діях. Усі учасниці надавали добровільну згоду на участь в анкетуванні. Дослідження здійснено відповідно до етичних принципів, визначених Гельсінською декларацією Всесвітньої медичної асоціації, із дотриманням норм конфіденційності та добровільності участі.

Результати дослідження. З метою з'ясування ставлення членів сімей учасників бойових дій до перспективи створення оздоровчо-рекреаційного ком'юніті проведено їх опитування. Оцінювання пропозиції здійснювалося за п'ятибальною шкалою: 1 бал – «об'єднання не потрібно», 5 балів – «гарна та корисна пропозиція».

Результати опитування засвідчили переважно позитивне ставлення жінок – членів сімей учасників бойових дій до ініціативи створення оздоровчо-рекреаційного ком'юніті. Так, 74 % респонденток підтримали цю ідею, вважаючи її перспективною та такою, що може сприяти поліпшенню психоемоційного стану, розширенню соціальних контактів і підвищенню мотивації до занять руховою активністю. Ще 23 % опитаних висловили певні сумніви (13 % – оцінили пропозицію на «4 бали» та 10 % – «3 бали»), однак не заперечили проти запропонованої ініціативи, що свідчить про їх відкритість до участі за умови належної організації та практичної доцільності ком'юніті. Лише 3 % (одна респондентка) не побачили ефективності в такій формі об'єднання, що можна розглядати як поодинокий випадок індивідуального скепсису. Отримані результати підтверджують високий потенціал розвитку спеціалізованого ком'юніті як важливого інструменту соціальної адаптації та оздоровчо-рекреаційної підтримки зазначеної категорії жінок.

Проведений у межах емпіричного дослідження аналіз потреб членів сімей учасників бойових дій, під час якого респондентам дозволялося обирати три і більше варіантів відповідей, дав змогу виявити інтегрований комплекс взаємопов'язаних очікувань, що відображають прагнення до фізичного, психоемоційного та соціального відновлення в умовах створення оздоровчо-рекреаційного ком'юніті.

Найбільш значущими стали потреби соціальної взаємодії – можливість спілкуватися в колективі (32 %) та приємне проведення часу в колі однодумців (29 %). Такі результати вказують на домінування соціально-комунікативного запиту, що зумовлений переживанням

ізоляції, дефіциту підтримки та потребою в спільноті, де можна бути почутим і зрозумілим. Формування безпечного, довірчого середовища є ключовим чинником у подоланні наслідків тривалої психоемоційної напруги та сприяє відновленню соціальної активності. Це засвідчує, що соціальний складник є ключовим чинником у розробці програм оздоровчо-рекреаційної діяльності для жінок – членів сімей учасників бойових дій.

Другу групу становлять потреби фізичного оздоровлення, що зосереджені на покращенні соматичних показників. До них належать зниження маси тіла та охопаних параметрів (24 %), усунення больових синдромів у ділянці хребта (24 %), покращення загального фізичного стану (19 %), розвиток фізичних якостей (19 %), нормалізація обмінних процесів в організмі (19 %), зміна рельєфу й пружності мускулатури (13 %). Зазначені дані свідчать, що учасниці дослідження розглядають рухову активність під час дозвілля не лише як засіб зміцнення здоров'я, а і як механізм відновлення життєвого тонусу та контролю над власним тілом, що позитивно впливає на самооцінку й відчуття внутрішньої сили. Такий результат свідчить про те, що фізичне здоров'я сприймалося не лише як самостійна цінність, а і як засіб загального відновлення, підвищення працездатності та якості життя.

Третій кластер об'єднує очікування з нормалізації психоемоційного стану жінок – членів сімей учасників бойових дій, які охоплюють зниження рівня стресу (24 %), покращення психоемоційного стану (16 %) та настрою (13 %), відчуття легкості в тілі (16 %), появу розслабленості (16 %) та зниження тривожності (12 %). Вказані показники демонструють усвідомлену потребу досліджуваних у ментальній регенерації після тривалих стресових впливів, а також прагнення гармонізувати емоційний стан завдяки оздоровчо-рекреаційній руховій активності, релаксаційним практикам та соціальній підтримці. Відзначене сприйняття взаємозв'язку між фізичним і психоемоційним станом підтверджує доцільність інтеграції в програми оздоровчо-рекреаційної діяльності вправ, спрямованих одночасно на зміцнення соматичного здоров'я та покращення психоемоційного благополуччя.

Окрему, четверту групу становлять потреби саморозвитку жінок – членів сімей учасників бойових дій, що виражаються в прагненні отримати нові знання (19 %) та нові навички (12 %). Це підкреслює високий освітній потенціал ком'юніті, яке може стати платформою не лише для спілкування, а й для особистісного зростання та підвищення готовності до ефективного використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Задоволення відзначеної потреби може відбуватися шляхом участі в освітніх програмах, майстеркласах та тренінгах, організованих у межах оздоровчо-рекреаційного ком'юніті. Такі заходи сприятимуть не лише розширенню світогляду та формуванню нових життєвих орієнтирів, а й зміцненню впевненості у власних силах та підвищенню рівня самооцінки, що безпосередньо впливає на якість життя та психоемоційний стан жінок.

Узагальнення результатів опитування засвідчує, що потреби членів сімей учасників бойових дій є комплексними, взаємопов'язаними та взаємопідсилювальними. Соціальна інтеграція створює умови для психоемоційного відновлення, яке, своєю чергою, підкріплюється фізичним оздоровленням і саморозвитком. Такий інтегрований підхід підтверджує доцільність формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як мультифункціонального простору, де поєднуюватимуться рухова активність, соціальна взаємодія та ментальна підтримка. Це забезпечить підвищення якості життя, стійкості до стресу та створення нової культури здоров'я в сім'ях учасників бойових дій.

Проведений аналіз потреб та очікувань цільової аудиторії доцільно розглядати як вихідну основу для розроблення комплексної програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Виявлені результати мають бути використані під час формулювання мети програми, визначення системи її завдань, оптимальної тривалості, форм і засобів організації занять, а також урахування специфічних потреб цієї соціальної категорії. Такий підхід забезпечить практичну спрямованість та адресність програми, підвищить її ефективність у відновленні фізичного й психоемоційного стану учасниць, а також сприятиме розвитку соціальної інтеграції в межах створеного ком'юніті.

Висновки. Опитування жінок – членів сімей учасників бойових дій засвідчило їхню високу зацікавленість у створенні оздоровчо-рекреаційного ком'юніті: 74 % респонденток підтримали ініціативу, розглядаючи її як ресурс соціальної підтримки, фізичного відновлення та зниження психоемоційної напруги. Виявлено три ключові напрями потреб: соціальна інтеграція (32 % опитаних відзначили потребу в спілкуванні, 29 % – дозволя з однодумцями), фізичне оздоровлення (19–24 % – покращення стану, зниження болю, контроль маси тіла) та психоемоційне відновлення (12–24 % – зниження тривоги, підвищення настрою, відчуття гармонії). Додатково зафіксовано прагнення до саморозвитку (19 % – нові знання, 12 % – навички). Запити на соціальну підтримку, фізичне оздоровлення й психоемоційну стабілізацію підкреслюють доцільність формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті з комплексною програмою занять, що поєднує оздоровчий фітнес і ментальні практики.

Література:

1. Дутчак М., Залойло І. Оздоровчо-рекреаційне ком'юніті членів сімей учасників бойових дій: аналіз понятійного поля. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Т. 2, № 1. С. 9–16. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).63](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).63)
2. Лозова О., Шинкарьова Л. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy*. 2025. № 1(44). [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1\(44\)-185-192](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1(44)-185-192)
3. Орловська О. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1, № 54. С. 100–105. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf>
4. Умеренкова Н.Ф. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів : дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2021. 370 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728661/1/dis-umerenkova_nf.pdf
5. Green S., Nurius P. S., Lester P. Spouse psychological well-being: A keystone to military family health. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2013. 23(6). P. 753–768. URL: https://reachfamilies.umn.edu/sites/default/files/rdoc/Green_2013_0.pdf?utm_source=chatgpt.com
6. Mansfield A.J., Kaufman J.S., Marshall S.W., Bradley B.N., Morrissey J.P., Engel C.C. Deployment and the Use of Mental Health Services among U.S. Army Wives. *New England Journal of Medicine*. 2010. № 362(2). P. 101–109. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20071699/>
7. Middleton T., Petersen B., Robert J. Schinke R. J., Kao S. F., Giffin C. Community sport and physical activity programs as sites of integration: A meta-synthesis of qualitative research conducted with forced migrants. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020. Vol. 51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101769>
8. Senior E., Clarke A., Wilson-Menzfeld G. The military spouse experience of living alongside their serving/veteran partner with a mental health issue: A systematic review and narrative synthesis. *PLOS ONE*. 2023. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285714>
9. Singh B., Olds T., Curtis R., Virgara R., Watson A., et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving symptoms of depression, anxiety and distress: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2023. Vol. 57(18). P. 1203–1210. URL: https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203?utm_source=chatgpt.com

References:

1. Dutchak, M., & Zaloilo, I. (2025). Oздоровчо-рекреаційне ком'юніті членів сімей учасників бойових дій: аналіз понятійного поля [Health and recreational community of family members of combatants: Conceptual field analysis]. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 9–16. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).63](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).63) [in Ukrainian].
2. Lozova, O., & Shynkarova, L. (2025). Sotsialno-psykholohichni resursy druzhyn uchaskyviv boiovykh dii: faktory pidtrymky v umovakh viiny [Socio-psychological

resources of combatants' wives: Support factors in wartime]. *Věda a perspektivy*, 1(44). [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1\(44\)-185-192](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1(44)-185-192) [in Ukrainian].

3. Orlovska, O. (2019). *Psykholohichni chynnyky simeinoi adaptatsii uchasnykiv boiovykh dii* [Psychological factors of family adaptation of combatants]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(54), 100–105. Retrieved from: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf> [in Ukrainian].

4. Umerenkova, N.F. (2021). *Psykholohichni osoblyvosti komunikatyvnoi povedinky druzhyn u simiakh kombatantiv* [Psychological features of communicative behavior of wives in combatant families]. (PhD dissertation in social psychology). Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy, Kyiv. 370 p. Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728661/1/dis-umerenkova_nf.pdf [in Ukrainian].

5. Green, S., Nurius, P.S., & Lester, P. (2013). Spouse psychological well-being: A keystone to military family health. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23(6), 753–768. Retrieved from: https://reachfamilies.umn.edu/sites/default/files/rdoc/Green_2013_0.pdf [in English].

6. Mansfield, A.J., Kaufman, J.S., Marshall, S.W., Bradley, B.N., Morrissey, J.P., & Engel, C.C. (2010). Deployment and the use of mental health services among U.S. Army wives. *New England Journal of Medicine*, 362(2), 101–109. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20071699/> [in English].

7. Middleton, T., Petersen, B., Schinke, R.J., Kao, S.F., & Giffin, C. (2020). Community sport and physical activity programs as sites of integration: A meta-synthesis of qualitative research conducted with forced migrants. *Psychology of Sport and Exercise*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101769> [in English].

8. Senior, E., Clarke, A., & Wilson-Menzfeld, G. (2023). The military spouse experience of living alongside their serving/veteran partner with a mental health issue: A systematic review and narrative synthesis. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285714> [in English].

9. Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Virgara, R., Watson, A., et al. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving symptoms of depression, anxiety and distress: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1210. Retrieved from: <https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203> [in English].

Dutchak Myroslav, Zaloilo Ilona

PROBLEMS AND EXPECTATIONS OF COMBATANTS' FAMILY MEMBERS IN CONTEXT OF FORMING A HEALTH AND RECREATIONAL COMMUNITY

The relevance of the study is determined by growing socio-psychological challenges that the families of combatants face and by the need to develop effective forms of social support and psychophysical recovery.

The purpose of the research was to determine attitudes of women towards the idea of joining a health and recreational community and to identify their main expectations that motivate them to participate in such a social formation.

The study employed the following methods: analysis of scientific reference sources, survey, synthesis, comparison, and descriptive statistics. The survey was conducted using an electronic Google Forms questionnaire among 38 women of early adulthood whose husbands were engaged in combat operations at the time of the study.

The results have shown that family members of combatants, particularly women, demonstrate a high level of interest and readiness to join a health and recreational community, regarding it as an effective means of social support and psychophysical rehabilitation. More than two-thirds of respondents (74 %) positively assessed the prospect of creating such an environment, viewing it as a resource for stress reduction, expansion of social contacts, and motivation for engaging in physical activity. The analysis of participants' needs and expectations revealed a complex system of interrelated demands covering three main dimensions: social integration, physical improvement, and psycho-emotional stabilization. The highest indicators were observed for social needs – communication (32 %) and spending time with like-minded people (29 %). A considerable proportion of respondents (19–24 %) emphasized the importance of improving physical condition, normalizing body weight, reducing pain, and increasing vitality. The psycho-emotional expectations

(12–24 %) included reduction of anxiety, improvement of mood, relaxation, and a sense of inner harmony. Additionally, respondents expressed an interest in self-development – acquiring new knowledge (19 %) and practical skills (12 %).

The findings confirm expediency of creating a health and recreational community as a multifunctional space combining social interaction, physical activity, and psychological support. Such communities have a significant potential as instruments of psychosocial adaptation, improvement of quality of life, and restoration of physical and mental health of women – family members of combatants.

Key words: *health and recreational community, families of combatants, physical activity, physical condition, psycho-emotional state, social adaptation, women.*

Дата надходження статті: 24.10.2025

Дата прийняття статті: 17.11.2025

Опубліковано: 26.12.2025