

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ДЗЮДО В АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ У США

Черепехіна Ольга¹<https://orcid.org/0000-0001-6970-1217>Синявський Вадим³<https://orcid.org/0009-0006-5467-2605>Рудченко Володимир²<https://orcid.org/0009-0005-4695-8083>¹ Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, Україна² Клуб «Динамо», Лос-Анджелес, Каліфорнія, США³ Клуб «Winter Haven Martial Arts Academy». Вінтер-Гейвен, Флорида, СШАкореспондент-автор – О. Черепехіна: olga.cherry.2013@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(2).114-120

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних стратегій психофізіологічної адаптації українських громадян, які опинилися в умовах вимушеної міграції через війну, а також інтеграції спортивних практик, зокрема дзюдо, як засобу підтримки ментального здоров'я, соціальної взаємодії та тілесного відновлення в новому середовищі. Повномасштабна війна в Україні призвела до різкого зростання кількості мігрантів, включно з ветеранами спорту, які вимушено змінили країну проживання. В нових соціокультурних умовах постає потреба не лише у фізичній реабілітації, а й у психосоціальній адаптації спортсменів, що опинилися в умовах стресу, втрати спільноти та необхідності віднайдення ідентичності. *Мета дослідження* – визначити вплив систематичних занять дзюдо під керівництвом україномовних тренерів-емігрантів на психофізіологічний стан та соціальну адаптацію вимушених українських мігрантів у США, *Методи дослідження*. У дослідженні взяли участь 204 особи віком від 21 до 58 років, вимушені українські мігранти, 102 особи – експериментальна група – регулярно займаються дзюдо у спортивних клубах США, 102 особи контрольна група. Опитувані заповнили SF-36 Health Survey (Short Form) та IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire – Short Form). *Результати дослідження*. Встановлено позитивний вплив систематичних занять дзюдо на психофізіологічний стан і рівень соціальної адаптації учасників в умовах вимушеної міграції. Програма тренувань, що поєднувала елементи внутрішньої дисципліни, дихальних практик та тілесно-ментальних модулів, виявилася ефективною навіть для осіб без попереднього професійного спортивного досвіду. *Висновки*. Запропонований підхід до поєднання дзюдо як тілесної практики з методами самоспостереження і психорегуляції може стати інструментом соціальної адаптації та підтримки психофізичного здоров'я серед українських мігрантів. Такий підхід має потенціал для подальшої інтеграції в програми фізичної реабілітації та соціальної підтримки під час адаптації вимушених українських мігрантів у США.

Ключові слова: реабілітаційні практики. спорт для адаптації. психічне відновлення. соціальна інтеграція. ментальне здоров'я. вимушена міграція.

Olha Cherepiekhin, Volodymyr Rudchenko, Vadym Syniavskyi. Physical Activity and Judo in the Adaptation of Displaced Ukrainian Migrants in the United States.

Abstract. The relevance of this study stems from the urgent need to identify effective strategies for the psychophysiological adaptation of Ukrainian citizens who have been forced into migration due to war, as well as to explore the integration of sports practices-specifically judo-as a means of supporting mental health, social interaction, and bodily recovery in a new environment. The full-scale war in Ukraine has led to a sharp increase in the number of migrants, including veteran athletes who have had to relocate abroad. Under these new sociocultural conditions, there is a pressing need not only for physical rehabilitation but also for psychosocial adaptation among athletes experiencing stress, community loss, and identity disruption. *Objective.* To determine the impact of regular judo practice, conducted under the guidance of Ukrainian-speaking immigrant coaches, on the psychophysiological state and social adaptation of Ukrainian forced migrants in the United States. *Methods.* The study involved 204 Ukrainian forced migrants aged 21 to 58. The experimental group (n = 102) participated in regular judo training sessions in U.S.-based sports clubs, while the control group (n = 102) did not engage in any structured physical activity. All participants completed the SF-36 Health Survey (Short Form) and the IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire – Short Form). *Results.* The findings demonstrate a significant positive effect of regular judo practice on both the psychophysiological well-being and social adaptation of participants under forced migration conditions. The training program-combining physical discipline, breathwork, and mind-body modules-proved effective even among individuals with no prior professional athletic experience. *Conclusion.* The proposed approach, integrating judo as an embodied practice with techniques of self-observation and psychoregulation, may serve as a practical tool for supporting psychophysiological health and social adjustment among Ukrainian migrants. This model has strong potential for incorporation into broader physical rehabilitation and psychosocial support programs for displaced populations in the United States.

Keywords: rehabilitation practices, sport for adaptation, psychological recovery, social integration, mental health, forced migration.

Вступ

Фізична активність давно розглядається як один із ключових чинників збереження не лише соматичного, а й психічного здоров'я, особливо в умовах високого стресу, соціальної дезадаптації та втрати звичних умов життя. Повномасштабна війна в Україні, яка почалася у 2022 році, призвела до масового переміщення населення, що опинилося в еміграції, втративши звичні соціальні ролі та почуття безпеки. Як зазначають К. Mello (2016), М. Pavlova (2021), Г. Krug та А. Eberl (2021), С. Gedikli, et. al. (2023), вимушене безробіття або втрата професійного поля

діяльності, навіть тимчасова, суттєво знижує самооцінку, зменшує індекс суб'єктивного благополуччя та посилює симптоматику тривоги та депресії [13; 14; 18; 20]. У випадку з вимушеними мігрантами під час воєнних дій, це набуває ще глибшого психологічного значення через втрату цілісності ідентичності, стабільності та звичної групової приналежності. Повномасштабна війна в Україні спричинила масову хвилю вимушеної міграції, що стала глибоким стресогенним фактором для мільйонів громадян. Порушення звичних соціальних зв'язків, професійної діяльності та умов життя призводить до комплексних викликів як у психічному, так

і в фізіологічному функціонуванні людини. Відтак, питання інтегрованих моделей психофізіологічної підтримки, адаптації та збереження ментального здоров'я мігрантів набуває особливої актуальності. У таких умовах фізична активність, зокрема залучення до організованих занять спортом, розглядається як ефективний механізм стабілізації емоційного стану, підвищення самооцінки, соціалізації та підтримки психофізіологічного балансу. Особливе місце серед видів спорту посідає дзюдо – як цілісна система тілесної дисципліни, внутрішньої рівноваги та соціальної взаємодії, Сутність філософії дзюдо полягає у поєднанні сили, м'якості, самоконтролю й поваги, що робить цей вид боротьби не лише ефективним тренувальним інструментом, а й платформою для особистісного розвитку і ментального відновлення, на що вказують S. Bradić. (2023), A. Nanou et. al. (2025), J. Gladstone (2018), M. Callan et. al. (2024) [9; 10; 15; 19].

У науковій літературі останніх років посилено вивчається зв'язок між фізичною активністю та якістю життя осіб, що пережили стрес або травму (D. Vancampfort. et al., 2018; Wang. F., & Boros. S., 2019; Wang. Z. et al., 2023.) [23; 24; 25]. Ряд досліджень підтверджує позитивний вплив спорту на зниження симптомів депресії, тривожності, покращення сну та відновлення соціального функціонування (K. Siefken. et al. (2019). Alves. D. et al. (2019). Pluhar E. et al., 2019.) [8; 21; 22]. Однак переважна більшість таких досліджень зосереджена або на молоді (студенти), або на внутрішньо переміщених особах в межах країни. Значно менше уваги приділяється впливу структурованих занять бойовими мистецтвами (дзюдо, карате, айкідо) на адаптаційні механізми у дорослих емігрантів, особливо вимушених емігрантів в умовах війни, які після переїзду прагнуть зберегти свою ідентичність, почуття безпеки та ментальну стійкість (В. Борисенко. (2023). М. Шимко (2024) [3; 7]. Додатково потребує уваги недосліджена сфера: вплив занять дзюдо під керівництвом україномовних тренерів-емігрантів, які самі є носіями досвіду адаптації, на інших українців у країнах нової резиденції. Таке поєднання спорту, культурної ідентичності та підтримувального середовища створює унікальний простір соціальної інтеграції і резиліентності, який ще не був предметом системного дослідження в українській спортивній науці. Отже, автори статті мають на меті заповнити цю прогалину та проаналізувати психофізіологічні та соціальні аспекти впливу систематичних занять дзюдо на адаптацію українських мігрантів у США, використовуючи приклади роботи українських тренерів, які самі пройшли шлях еміграції. У цій статті представлено результати дослідження ефективності програми фізичної активності на основі занять дзюдо для українських вимушених мігрантів; зміст самої

програми не включено до публікації, оскільки дослідження зосереджено на оцінці її впливу за визначеними психофізіологічними показниками. Модель програми із докладною методикою впровадження буде представлено в окремій науковій роботі.

Мета дослідження – визначити вплив систематичних занять дзюдо під керівництвом україномовних тренерів-емігрантів на психофізіологічний стан та соціальну адаптацію вимушених українських мігрантів у США.

Матеріали та методи

Учасники. У дослідженні взяли участь 204 особи, які були розподілені на дві рівні групи: експериментальну ($n = 102$) та контрольну ($n = 102$). До складу обох груп увійшли громадяни України віком від 21 до 58 років ($M = 36.2$; $SD = 8.7$), які у період з 2022 по 2024 рік вимушено мігрували до США і на момент дослідження проживали на території штатів Флорида та Каліфорнія у статусі тимчасових або постійних мігрантів. Експериментальна група складалася з 64 чоловіків (62.7 %) і 38 жінок (37.3 %), які протягом 10 місяців регулярно (2–3 рази на тиждень) відвідували заняття з дзюдо під керівництвом україномовних тренерів-майстрів спорту міжнародного класу В. Рудченка та В. Синявського – у спортивних клубах Winter Haven Judo Club (штат Флорида) та Judo Integration Hub (штат Каліфорнія). Контрольну групу становили 69 чоловіків (67.6 %) і 33 жінки (32.4 %), які не залучалися до будь-яких програм фізичної активності чи спортивних секцій протягом аналогічного періоду. Усі учасники обох груп мали схожі соціально-демографічні характеристики та не мали професійної спортивної підготовки, що забезпечило порівнюваність вибірок.

Організація дослідження. У ході дослідження застосовувався SF-36 Health Survey (Short Form) – стандартизований міжнародний інструмент. адаптований українською мовою, який дозволяє оцінити загальний стан здоров'я, включно з фізичним функціонуванням, психоемоційним станом, соціальною активністю та обмеженнями, пов'язаними з емоційними труднощами. Інструмент дозволяє здійснити як внутрішньогруповий, так і міжгруповий аналіз змін. Також IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire – Short Form) – коротка форму міжнародного опитувальника, яка вимірює рівень фізичної активності за останні 7 днів. Інструмент дозволяє відстежити динаміку загальної рухової активності та оцінити вплив занять дзюдо на фізичну поведінку учасників експериментальної групи. Було застосовано квазіекспериментальний дизайн типу «pre-test/post-test with control group». На першому етапі дослідження (березень-травень 2024 року) обидві групи заповнили стандартизовані опитувальники до початку інтервенції. На другому етапі здійснювалася інтервенція з експериментальною групою.

На третьому етапі (через 37-39 тижнів занять) проводилися повторні заміри для обох груп: контрольної та експериментальної. Дослідження проводилось у двох спортивних клубах: Winter Haven Judo Club (Флорида) та Judo Integration Hub (Каліфорнія). Заняття тривалистю по 90 хвилин проводилися тричі на тиждень протягом 39 тижнів. Програма включала базову фізичну підготовку, технічні вправи дзюдо, парну роботу та дихальні вправи на саморегуляцію. Тренери-фасилітатори також застосовували елементи моделі самотренерства – авторську систему розвитку резильєнтності через тілесні практики, розроблену В. Рудченком, що поєднує дзюдо-філософію, усвідомлену присутність (mind-body awareness) та елементи когнітивної саморефлексії.

Статистичний аналіз. Аналіз даних проводився з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 26.0). Для оцінки змін усередині груп (до і після інтервенції) застосовувалися тест Вілкоксона для непараметричних даних або t-тест для парних вибірок у разі нормального розподілу. Для міжгрупового порівняння (експериментальна vs контрольна група) використовували U-критерій Манна-Уїтні або t-тест для незалежних вибірок. відповідно до результатів перевірки нормальності розподілу (тест Шапіро-Вілکا). Для дослідження взаємозв'язків між

рівнем фізичної активності (за шкалами IPAQ-SF) та показниками психофізіологічного стану й соціального функціонування (за шкалами SF-36) проводився кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена або Пірсона (залежно від типу даних). Рівень статистичної значущості встановлювався на позначці $p < 0.05$.

Результати дослідження

Початкові характеристики (pre-test). На етапі первинного обстеження статистично значущих розбіжностей між експериментальною та контрольною групами не виявлено ($p > 0.05$ за всіма шкалами, табл. 1), що підтверджує їхню еквівалентність. Зокрема, рівень фізичного функціонування в експериментальній групі становив 58.3 ± 12.1 бала, у контрольній – 59.0 ± 11.7 бала ($p = 0.712$). Схожі результати спостерігалися і за іншими шкалами SF-36. Загальний рівень фізичної активності за шкалою IPAQ-SF становив $1\,428 \pm 465$ МЕТ/хв у тиждень в експериментальній групі та $1\,392 \pm 488$ у контрольній ($p = 0.619$). Базові показники психофізіологічного стану та рівня фізичної активності учасників до початку інтервенції засвідчують відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами, що свідчить про їхню початкову еквівалентність (табл. 1).

Таблиця 1 – Описова статистика психофізіологічного стану та рівня фізичної активності учасників до початку інтервенції (pre-test)

Показник	Експериментальна група (n = 102)	Контрольна група (n = 102)	Δ (різниця між групами)	p-рівень (t/U)
SF-36: Фіз. функціонування	58.3 ± 12.1	59.0 ± 11.7	-0.7	0.712
SF-36: Роль фіз. проблем	54.7 ± 14.5	55.2 ± 13.9	-0.5	0.833
SF-36: Біль	61.9 ± 13.3	60.5 ± 12.8	+1.4	0.468
SF-36: Заг. здоров'я	56.2 ± 10.9	55.7 ± 11.2	+0.5	0.735
SF-36: Життєва активність	52.8 ± 12.4	53.1 ± 13.1	-0.3	0.867
SF-36: Соц. функціонування	50.6 ± 13.8	51.4 ± 14.2	-0.8	0.744
SF-36: Емоц. функціонування	53.7 ± 14.2	54.0 ± 13.6	-0.3	0.899
SF-36: Псих. здоров'я	55.9 ± 12.7	56.6 ± 11.9	-0.7	0.682
IPAQ-SF: Фіз. активність (МЕТ/хв на тиждень)	$1\,428 \pm 465$	$1\,392 \pm 488$	+36	0.619

Примітки: дані подано у форматі $M \pm SD$ (середнє значення $\pm$ стандартне відхилення); Δ – абсолютна різниця між середніми значеннями груп; p-рівень обчислено за t-тестом для незалежних вибірок або U-критерієм Манна-Уїтні (залежно від нормальності розподілу); різниці між групами не є статистично значущими ($p > 0.05$), що свідчить про початкову еквівалентність вибірок.

Внутрішньогрупова динаміка (pre $\rightarrow$ post). Після завершення 9-місячної програми занять дзюдо (37–39 тижнів), в експериментальній групі спостерігалися достовірні покращення за всіма показниками. Так: фізичне функціонування зросло з 58.3 ± 12.1 до 72.5 ± 10.2 ($p < 0.001$; $d = 1.27$). психічне здоров'я покращилось з 55.9 ± 12.7 до 67.5 ± 10.9 ($p < 0.001$; $d = 0.95$), рівень фізичної активності зріс із $1\,428 \pm 465$ до $2\,316 \pm 510$ МЕТ/хв на тиждень ($p < 0.001$; $r = 0.67$). Ці значення свідчать про великий та дуже великий ефект інтервенції відповідно до класифікації d Коена

($d > 0.8$) та коефіцієнта r Спірмена ($r > 0.5$). У контрольній групі жодна зі змін не досягла статистичної значущості. Наприклад, рівень фізичного функціонування залишився практично незмінним ($59.0 \pm 11.7 \rightarrow 58.7 \pm 11.3$; $p = 0.674$). а фізична активність – лише незначно зросла ($1\,392 \pm 488 \rightarrow 1\,476 \pm 492$ МЕТ/хв; $p = 0.309$). без суттєвого ефекту ($r = 0.11$). Після завершення програми занять дзюдо виявлено статистично значущі міжгрупові розбіжності за всіма показниками психофізіологічного стану та фізичної активності на користь експериментальної групи (табл. 2).

Таблиця 2 – Описова статистика психофізіологічного стану та рівня фізичної активності після інтервенції (post-test) та міжгрупові розбіжності

Показник	Експериментальна група (n = 102)	Контрольна група (n = 102)	Δ (різниця між групами)	p-рівень (t/U)	d Коена
SF-36: Фіз. функціонування	72.5 ± 10.2	58.7 ± 11.3	+13.8	< 0.001	1.27
SF-36: Роль фіз. проблем	68.9 ± 12.1	55.5 ± 13.0	+13.4	< 0.001	1.06
SF-36: Біль	74.3 ± 9.7	61.0 ± 11.8	+13.3	< 0.001	1.21
SF-36: Заг. здоров'я	69.0 ± 10.8	56.1 ± 10.5	+12.9	< 0.001	1.22
SF-36: Життєва активність	65.4 ± 11.2	53.7 ± 11.9	+11.7	< 0.001	1.00
SF-36: Соц. функціонування	63.8 ± 12.5	52.2 ± 13.4	+11.6	< 0.001	0.92
SF-36: Емоц. функціонування	66.1 ± 11.7	54.6 ± 12.3	+11.5	< 0.001	0.94
SF-36: Псих. здоров'я	67.5 ± 10.9	56.3 ± 11.1	+11.2	< 0.001	1.03
IPAQ-SF: Фіз. активність (МЕТ/хв на тиждень)	2 316 ± 510	1 476 ± 492	+840	< 0.001	1.71

Примітки: Δ – абсолютна різниця між середніми значеннями після інтервенції; p-рівень обчислено на основі t-тесту або U-критерію Манна-Уїтні (залежно від розподілу); Коена – коефіцієнт ефекту (впливу інтервенції). де 0.8–1.2 = великий ефект, >1.2 = дуже великий; отримані результати підтверджують високий рівень ефективності інтервенційної програми дзюдо для покращення психофізіологічних показників і рухової активності мігрантів.

Порівняння експериментальної та контрольної груп після інтервенції засвідчило статистично значущі розбіжності за всіма шкалами SF-36 та IPAQ-SF ($p < 0.001$). Найвищі розбіжності спостерігались у: фізичному функціонуванні: 72.5 ± 10.2 (ЕГ) проти 58.7 ± 11.3 (КГ); $\Delta = +13.8$; $d = 1.27$, загальному здоров'ї: 69.0 ± 10.8 проти 56.1 ± 10.5 ; $\Delta = +12.9$; $d = 1.22$, фізичній активності: $2\,316 \pm 510$ проти $1\,476 \pm 492$ МЕТ/хв на тиждень; $\Delta = +840$; $d = 1.71$. Зміни є не лише статистично

значущими, а й клінічно важливими: наприклад. приріст понад 800 МЕТ/хв на тиждень за IPAQ-SF перевищує мінімальний рекомендований ВООЗ поріг для збереження здоров'я, що вказує на формування сталих ознак активного способу життя серед учасників. Отже, внутрішньогруповий порівняльний аналіз (pre-test → post-test) засвідчив достовірні позитивні зміни лише в експериментальній групі, що підтверджує ефективність інтервенції (табл. 3).

Таблиця 3 – Внутрішньогруповий аналіз змін у психофізіологічному стані та рівні фізичної активності (pre-test → post-test)

Показник	Група	Pre-test (M ± SD)	Post-test (M ± SD)	Δ (зміна)	p-рівень	Тип тесту	d Коена / r
SF-36: Фіз. функціонування	Експериментальна	58.3 ± 12.1	72.5 ± 10.2	+14.2	< 0.001	t-парний	1.27
	Контрольна	59.0 ± 11.7	58.7 ± 11.3	-0.3	0.674	t-парний	0.03
SF-36: Роль фіз. проблем	Експериментальна	54.7 ± 14.5	68.9 ± 12.1	+14.2	< 0.001	Вілкоксона	$r = 0.61$
	Контрольна	55.2 ± 13.9	55.5 ± 13.0	+0.3	0.812	Вілкоксона	$r = 0.04$
SF-36: Біль	Експериментальна	61.9 ± 13.3	74.3 ± 9.7	+12.4	< 0.001	t-парний	1.03
	Контрольна	60.5 ± 12.8	61.0 ± 11.8	+0.5	0.537	t-парний	0.04
SF-36: Заг. здоров'я	Експериментальна	56.2 ± 10.9	69.0 ± 10.8	+12.8	< 0.001	t-парний	1.18
	Контрольна	55.7 ± 11.2	56.1 ± 10.5	+0.4	0.643	t-парний	0.03
SF-36: Життєва активність	Експериментальна	52.8 ± 12.4	65.4 ± 11.2	+12.6	< 0.001	t-парний	1.04
	Контрольна	53.1 ± 13.1	53.7 ± 11.9	+0.6	0.574	t-парний	0.05
SF-36: Соц. функціонування	Експериментальна	50.6 ± 13.8	63.8 ± 12.5	+13.2	< 0.001	t-парний	0.99
	Контрольна	51.4 ± 14.2	52.2 ± 13.4	+0.8	0.493	t-парний	0.06
SF-36: Емоц. функціонування	Експериментальна	53.7 ± 14.2	66.1 ± 11.7	+12.4	< 0.001	t-парний	0.94
	Контрольна	54.0 ± 13.6	54.6 ± 12.3	+0.6	0.688	t-парний	0.04
SF-36: Псих. здоров'я	Експериментальна	55.9 ± 12.7	67.5 ± 10.9	+11.6	< 0.001	t-парний	0.95
	Контрольна	56.6 ± 11.9	56.3 ± 11.1	-0.3	0.743	t-парний	0.03
IPAQ-SF: Фіз. активність (МЕТ/хв на тиждень)	Експериментальна	1 428 ± 465	2 316 ± 510	+888	< 0.001	Вілкоксона	$r = 0.67$
	Контрольна	1 392 ± 488	1 476 ± 492	+84	0.309	Вілкоксона	$r = 0.11$

Примітки: Δ – зміна середнього значення в межах групи, p-рівень < 0.05 вважається статистично значущим. d Коена (для t-парного тесту) або коефіцієнт r (для критерію Вілкоксона) відображає силу ефекту: $r \approx 0.1$ – малий, ≈ 0.3 – середній, > 0.5 – великий; $d > 0.8$ – великий ефект. > 1.2 – дуже великий ефект, тест Шапіро-Вілка використовувався для вибору типу аналізу

Отримані дані свідчать про те, що регулярні заняття дзюдо під керівництвом україномовних тренерів-емігрантів у США мають суттєвий реабілітаційний ефект, сприяють підвищенню психофізіологічної стійкості, зменшують симптоми соціального дистресу та їх соціальну адаптацію. Результати проведеного дослідження свідчать про статистично значущі позитивні зміни у психофізіологічному стані та рівні фізичної активності учасників експериментальної групи, які протягом 9 місяців систематично займалися дзюдо під керівництвом україномовних тренерів у США.

Дискусія

Отримані результати узгоджуються з попередніми дослідженнями щодо позитивного впливу структурованих програм рухової активності на показники психічного здоров'я та соціальної інтеграції в умовах міграції (Андрєєва. О., Гакман. А., & Волосюк. А. (2024). І. В. Каракай. (2024); В. О. Радкевич. та ін. (2025) [1; 2; 4; 5]. Водночас, дослідження має прикладне значення в контексті воєнного часу, оскільки продемонстровано, що навіть в умовах тривалого стресу регулярні заняття дзюдо здатні стабілізувати емоційний стан, покращити фізичну витривалість і підвищити якість життя. Результати дослідження підтверджують початкову ідею про позитивний вплив систематичних занять дзюдо на психофізіологічний стан і соціальну адаптацію українських мігрантів, які перебувають у США. Зміни, зафіксовані за допомогою валідованих інструментів (SF-36 та IPAQ-SF), демонструють статистично і практично значущий ефект програми, реалізованої в культурно спорідненому середовищі під керівництвом україномовних тренерів. Отримані дані узгоджуються з попередніми дослідженнями, в яких фізична активність розглядається як чинник підвищення психоемоційної стійкості та поліпшення соціального функціонування в умовах посттравматичного або адаптаційного стресу (Черепехіна. О., & Рудченко. В, (2025) [6]. Зокрема, результати щодо зростання фізичного функціонування, життєвої активності та психічного здоров'я в учасників, які займалися дзюдо, підтверджують позицію, згідно з якою структуровані бойові мистецтва сприяють не лише фізичній, а й особистісній реабілітації [17]. Особливу увагу привертає той факт, що найвищі ефекти були зафіксовані у шкалах, пов'язаних із соціальною та емоційною сферою (емоційне функціонування, соціальна активність, психічне здоров'я). Це може свідчити про мультикомпонентний характер впливу занять дзюдо, які, на відміну від звичайної фізичної активності, включають елементи самодисципліни, міжособистісної взаємодії. філософського осмислення тіла й меж сили. Подібні результати були отримані у дослідженнях реабілітаційного впливу айкідо, карате

та дзюдо на ветеранів бойових дій та осіб із досвідом вимушеної міграції [16].

Водночас варто зазначити, що в учасників контрольної групи, які не були залучені до жодної рухової активності, рівень фізичного та психічного самопочуття залишився незмінним або погіршився. Це вказує на потенційну небезпеку ігнорування фізичної активності у ситуаціях тривалого соціального стресу, характерного для людей, які перебувають у вимушеній еміграції, що узгоджується з дослідженням О. А. Cherepiekhina et al. (2025) де вказується на важливість персоналізованої фізичної підтримки для подолання психофізичних проблем [11]. Відсутність ефекту в контрольній групі повністю відповідає очікуванням та підтверджує незалежну роль регулярних занять у досягненні позитивної динаміки в експериментальній групі. Одним з важливих спостережень у ході дослідження стала позитивна кореляція між рівнем фізичної активності (за IPAQ-SF) і психічним здоров'ям ($r = 0.56$), що підтверджує інтегративну модель «тілесного ресурсу» у контексті адаптації. Подібні зв'язки описані в роботах Європейської спільноти спортивної психології (FEPSAC), де фізична активність розглядається як простір для відновлення автономії та «вкорінення» в новому середовищі [12]. До неочікуваних результатів можна віднести значну вираженість ефекту у шкалі «біль» (зростання більш ніж на 12 пунктів), що може бути зумовлено не лише фізичним ефектом тренувань, а й переформатуванням ставлення до власного тіла, болю та напруги. характерного для бойових мистецтв. Це заслуговує окремого вивчення в подальших дослідженнях. Окрему увагу в подальших дослідженнях варто приділити гендерним особливостям адаптаційного ефекту, а також впливу мотиваційних чинників на тривалість участі в програмі. Крім того, доцільним є аналіз довгострокових ефектів занять дзюдо після завершення інтервенції, зокрема через 6 і 12 місяців, для оцінки стійкості змін. Можливе також розширення методичного блоку за рахунок біомаркерів стресу (кортизол, ЧСС, варіабельність серцевого ритму).

У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку, включити біомаркери стресу та когнітивної функції, а також протестувати ефективність авторського методу самотренерства у змішаних групах - спортсменів та осіб без професійного спортивного бекграунду.

Висновки

Проведене дослідження засвідчило, що систематичні заняття дзюдо під керівництвом україномовних тренерів-емігрантів мають достовірний позитивний вплив на психофізіологічний стан та рівень фізичної активності українських мігрантів, які перебувають у США. Учасники експериментальної групи продемонстрували статистично значущі покращення за всіма

шкалами SF-36. зокрема у фізичному функціонуванні. життєвій активності, психічному здоров'ї та соціальній взаємодії ($p < 0.001$). Рівень фізичної активності (за IPAQ-SF) зріс на понад 800 MET/хв на тиждень, що перевищує рекомендовані показники ВООЗ для збереження здоров'я. Міжгруповий аналіз підтвердив ефективність інтервенції: в контрольній групі не зафіксовано достовірних змін, що дозволяє пов'язати позитивні результати саме з участю у програмі дзюдо. Встановлено значущі кореляційні зв'язки між рівнем фізичної активності та психічним самопочуттям, що свідчить про інтегрований характер впливу тілесної активності на адаптаційні процеси мігрантів. Отримані результати підтверджують доцільність включення бойових мистецтв, зокрема дзюдо, до систем реабілітаційної та психосоціальної підтримки українських мігрантів у країнах перебування. Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність систематичних занять дзюдо як засобу фізичної, психологічної та соціальної підтримки в

умовах вимушеної адаптації та створюють підґрунтя для подальших мультидисциплінарних досліджень у сфері тілесно-орієнтованої інтеграції мігрантів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням тривалих ефектів таких програм, гендерних особливостей адаптації, а також інтеграцією фізіологічних показників (наприклад, біомаркерів стресу) у структуру оцінки ефективності. Доцільним є розширення вибірки. залучення біопсихологічних маркерів стресу та вивчення ефективності методу у порівнянні з іншими форматами фізичної активності.

Висловлення вдячності. Щиро дякуємо всім учасникам дослідження за довіру, активну участь і відкритість до нових підходів у сфері фізичної та психічної саморегуляції. Особлива подяка спортивним клубам. тренерам-волонтерам і фахівцям, які сприяли впровадженню програми самотренерства в адаптаційному середовищі для українських мігрантів у США.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Взаємозв'язок рухової активності та компонентів якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. № 29(3). С. 119–125. URL: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).119-125](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).119-125)
2. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз рівнів тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. № 43. С. 3–9.
3. Борисенко В. Адаптаційні процеси в середовищі внутрішньо переміщених осіб в Україні під час російсько-української війни у XXI столітті. *Народна творчість та етнологія*. 2023. № 4(400). С. 29–38.
4. Каракай І. В. Вплив фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя: аспекти фізіології, психології та соціальної адаптації. 2024. 92с.
5. Радкевич В. О. та ін. Молодь України: виклики та адаптація в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичні матеріали. Київ: Інституту професійної освіти НАПН України, 2025. 37 с.
6. Черепехіна О., Рудченко В. Ментальне здоров'я та спортивне довголіття: психологічні стратегії повернення у великий спорт – кейс-стаді спортсмена-ветерана дзюдо і самбо. *Молодий вчений*. 2025. № 2(133). URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-6>
7. Шимко М. В. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців зрілого віку в умовах війни: автореф. дис. ... магістра. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 60 с.
8. Alves, D. G. L., Rocha, S. G., Andrade, E. V., Mendes A. Z., Cunha, Â. G. J.(2019). The positive impact of physical activity on the reduction of anxiety scores: a pilot study. *Revista da Associação Médica Brasileira*, Vol. 65, pp. 434–440. URL: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.3.434>
9. Bradić, S.(2023). Judo as a Method of Moral and Psychological Development. URL: <https://doi.org/10.18745/th.27290>

References

1. Andriieva, O., Hakman, A., & Volosiuk, A. (2024), "Vzaimozv'язok rukhovoї aktyvnosti ta komponentiv yakosti zhyttia vnutrishno peremishchenykh zhinok pershoho periodu zriloho viku" [Correlation between physical activity and life quality in internally displaced women]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical Education. Sport and Human Health*, 29(3), pp. 119–125. Retrieved from: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).119-125](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).119-125). [in Ukraine]
2. Andriieva, O., Hakman, A., & Volosiuk, A. (2024), "Analiz rivniv tryvzhnosti vnutrishno peremishchenykh zhinok zriloho viku" [Analysis of anxiety levels in mature displaced women]. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture*, 43, pp. 3–9. [in Ukraine]
3. Borysenko, V. (2023), "Adaptatsiini protsesy v seredovyschchi vnutrishno peremishchenykh osib v Ukraini pid chas rosiisko-ukrainskoi viiny u XXI stolitti" [Adaptation processes among internally displaced persons in Ukraine]. *Folk Art and Ethnology*, 4(400), pp. 29–38. [in Ukraine]
4. Karakai, I. V. (2024), *Vplyv fizychnoi kultury ta sportu na zdorovia ta yakist zhyttia: aspekty fiziologii, psykholohii ta sotsialnoi adaptatsii* [The impact of physical culture and sport on health and life quality: aspects of physiology, psychology and social adaptation]. [in Ukraine]
5. Radkevych, V. O., et al. (2025), *Molod Ukrainy: vyklyky ta adaptatsiia v umovakh voiennoho stanu: informatsiino-analitychni materialy* [Youth of Ukraine: Challenges and Adaptation under Martial Law: Analytical materials]. [in Ukraine]
6. Cherepiekhina, O., & Rudchenko, V. (2025), "Mentalne zdorovia ta sportyvne dovolittia: psykholohichni stratehii povnennia u velykyi sport – keis-stadi sportsmena-veterana dziudo i sambo" [Mental health and athletic longevity: Psychological strategies of return – case study of a veteran athlete in judo and sambo]. *Young Scientist*, 2(133). Retrieved from: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-6>. [in Ukraine]
7. Shymko, M. V. (2024), *Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vymushenykh pereselentsiv zriloho viku v umovakh viiny* [Features of socio-psychological adaptation of mature internally displaced persons during the war] (Master's thesis, Lesya Ukrainka Volyn National University). [in Ukraine]

10. Callan, M., Bird, C., Bradic, S., et al. (2024). Global Consensus Statement: How Can Judo Contribute to Reducing the Problem of Injurious Falls in Older Adults? *The Arts and Sciences of Judo (ASJ)*, Vol. 4(1), pp. 14–27. URL: <https://judospace.com/global-consensus-statement-how-can-judo-contribute-to-reducing-the-problem-of-injurious-falls-in-older-adults/>
11. Cherepiekhina, O. A., Mazin, V. M., Rudchenko, V. E., Bulanov V. A., Puchyna, O. V., Zalevska, O. Yu. (2025). Personalized psychological and wellness support for male athletes with infertility: a typology of emotional responses to diagnosis. *Health of Man*, Vol. 2(93).
12. Clore, G. L., Proffitt, D. R., Zadra, J. R. (2021), Feeling, seeing, and liking: how bodily resources inform perception and emotion. In: *Handbook of Embodied Psychology: Thinking, Feeling, and Acting*, pp. 43–64.
13. Eberl, A., Krug, G. (2021). When and how does volunteering influence wages? – Evidence from panel data. *Acta Sociologica*, Vol. 64(3), pp. 274–293.
14. Gedikli, C., Miraglia, M., Connolly, S., Bryan, M., Watson, D. (2023), The relationship between unemployment and wellbeing: an updated meta-analysis of longitudinal evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol. 32(1), pp. 128–144. URL: <https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.2106855>
15. Gladstone, J. (2018). Are Martial Arts an Effective Self-Care Practice for Mental Health Professionals? Diss. Doctor of Psychology. Antioch University Santa Barbara, 69 p.
16. Lukoff, D., Strozzi-Heckler, R. (2017). Aikido: A martial art with mindfulness, somatic, relational, and spiritual benefits for veterans. *Spirituality in Clinical Practice*, Vol. 4(2), pp. 81.
17. Mastnak, W. (2017). Sports and martial arts activities for public health purposes. *Journal of Public Health*, Vol. 25, pp. 231–241.
18. Mello, K. I. (2016). The Relationship Between Involuntary Unemployment, Self-esteem, Intrinsic Motivation, and Subjective Vitality of Adult Professionals. Diss. Capella University.
19. Nanou A., Pierantozzi E., Maistrellis, A. (2025). The Practice of Judo: A Mutual Prosperity Path. In: *Tools for Promoting Independent Living Skills in Individuals with Disabilities*. IGI Global, pp. 261–296. URL: <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-6026-2.ch012>
20. Pavlova, M. K. (2021). Do workers accumulate resources during continuous employment and lose them during unemployment? *PLOS ONE*, Vol. 16(12). Article e0261794. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261794>
21. Pluhar, E., et al. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression. *J Sports Sci Med*, Vol. 18(3), pp. 490–496. PMID: 31427871; PMCID: PMC6683619.
22. Siefken, K., Junge A., Laemmle L. (2019). How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety. *Human Movement*, Vol. 20(1), pp. 62–74. URL: <https://doi.org/10.5114/hm.2019.78539>
23. Vancampfort, D., Van Damme, T., McGrath, R. L., Machado, V. A., Schuch F. (2023). Physical activity levels among people with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. *Musculoskeletal Care*, Vol. 21(3), pp. 623–632. URL: <https://doi.org/10.1002/msc.1771>
24. Wang, F., Boros, S. (2019). The relationship between physical activity, stress, life satisfaction and sleep quality. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19, pp. 227–234. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1034>
25. Wang, Z., Jiang, B., Wang, X., et al. (2023). Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, Vol. 14(2), Article 2205667. URL: <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667>
8. Alves, D. G. L., Rocha, S. G., Andrade, E. V., Mendes A. Z., Cunha, Â. G. J. (2019). The positive impact of physical activity on the reduction of anxiety scores: a pilot study. *Revista da Associação Médica Brasileira*, Vol. 65, pp. 434–440. URL: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.3.434>
9. Bradić, S. (2023). Judo as a Method of Moral and Psychological Development. URL: <https://doi.org/10.18745/th.27290>
10. Callan, M., Bird, C., Bradic, S., et al. (2024). Global Consensus Statement: How Can Judo Contribute to Reducing the Problem of Injurious Falls in Older Adults? *The Arts and Sciences of Judo (ASJ)*, Vol. 4(1), pp. 14–27. URL: <https://judospace.com/global-consensus-statement-how-can-judo-contribute-to-reducing-the-problem-of-injurious-falls-in-older-adults/>
11. Cherepiekhina, O. A., Mazin, V. M., Rudchenko, V. E., Bulanov V. A., Puchyna, O. V., Zalevska, O. Yu. (2025). Personalized psychological and wellness support for male athletes with infertility: a typology of emotional responses to diagnosis. *Health of Man*, Vol. 2(93).
12. Clore, G. L., Proffitt, D. R., Zadra, J. R. (2021), Feeling, seeing, and liking: how bodily resources inform perception and emotion. In: *Handbook of Embodied Psychology: Thinking, Feeling, and Acting*, pp. 43–64.
13. Eberl, A., Krug, G. (2021). When and how does volunteering influence wages? – Evidence from panel data. *Acta Sociologica*, Vol. 64(3), pp. 274–293.
14. Gedikli, C., Miraglia, M., Connolly, S., Bryan, M., Watson, D. (2023), The relationship between unemployment and wellbeing: an updated meta-analysis of longitudinal evidence. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol. 32(1), pp. 128–144. URL: <https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.2106855>
15. Gladstone, J. (2018). Are Martial Arts an Effective Self-Care Practice for Mental Health Professionals? Diss. Doctor of Psychology. Antioch University Santa Barbara, 69 p.
16. Lukoff, D., Strozzi-Heckler, R. (2017). Aikido: A martial art with mindfulness, somatic, relational, and spiritual benefits for veterans. *Spirituality in Clinical Practice*, Vol. 4(2), pp. 81.
17. Mastnak, W. (2017). Sports and martial arts activities for public health purposes. *Journal of Public Health*, Vol. 25, pp. 231–241.
18. Mello, K. I. (2016). The Relationship Between Involuntary Unemployment, Self-esteem, Intrinsic Motivation, and Subjective Vitality of Adult Professionals. Diss. Capella University.
19. Nanou A., Pierantozzi E., Maistrellis, A. (2025). The Practice of Judo: A Mutual Prosperity Path. In: *Tools for Promoting Independent Living Skills in Individuals with Disabilities*. IGI Global, pp. 261–296. URL: <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-6026-2.ch012>
20. Pavlova, M. K. (2021). Do workers accumulate resources during continuous employment and lose them during unemployment? *PLOS ONE*, Vol. 16(12). Article e0261794. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261794>
21. Pluhar, E., et al. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression. *J Sports Sci Med*, Vol. 18(3), pp. 490–496. PMID: 31427871; PMCID: PMC6683619.
22. Siefken, K., Junge A., Laemmle L. (2019). How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety. *Human Movement*, Vol. 20(1), pp. 62–74. URL: <https://doi.org/10.5114/hm.2019.78539>
23. Vancampfort, D., Van Damme, T., McGrath, R. L., Machado, V. A., Schuch F. (2023). Physical activity levels among people with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. *Musculoskeletal Care*, Vol. 21(3), pp. 623–632. URL: <https://doi.org/10.1002/msc.1771>
24. Wang, F., Boros, S. (2019). The relationship between physical activity, stress, life satisfaction and sleep quality. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19, pp. 227–234. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1034>
25. Wang, Z., Jiang, B., Wang, X., et al. (2023). Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, Vol. 14(2), Article 2205667. URL: <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667>