

## Роль фізичної підготовки у подоланні посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців

Багас Олег Петрович<sup>1</sup>, Тарасюк Оксана Анатоліївна<sup>2</sup>, Ващук Ольга Юріївна<sup>3</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
17.09.2025	Освіта/Педагогіка	37.037:355.233.2

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17400785>

**Анотація.** У статті розкрито роль фізичної підготовки як важливого інструменту подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців. ПТСР є одним із найпоширеніших психічних наслідків участі у бойових діях, що негативно впливає на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та фізичне здоров'я військових. У межах дослідження проаналізовано ефективність застосування різних форм фізичних вправ: від кардіонавантажень до адаптивних тренувань у системі психофізичної реабілітації. Особливу увагу приділяється інтеграції фізичної активності в міждисциплінарні програми підтримки військовослужбовців, а також механізмам позитивного впливу фізичних вправ на нейропсихологічний стан осіб із ПТСР. Представлено приклади успішних реабілітаційних практик в Україні та за кордоном, окреслено напрями вдосконалення підходів до фізичної підготовки у військовому середовищі.

**Ключові слова:** фізична підготовка, ПТСР, військовослужбовці, реабілітація, психоемоційний стан, адаптивна фізична культура.

### **The role of physical training in overcoming post-traumatic stress disorder in military servants**

**Abstract.** Modern armed conflicts are accompanied not only by physical losses, but also by deep psychological trauma among military personnel. The war in Ukraine has led to a sharp increase in the number of servicemen experiencing post-traumatic stress disorder. Post-traumatic stress disorder is one of the most common mental consequences of participation in combat operations, which negatively affects the psycho-emotional state, social adaptation and physical health of military personnel. Post-traumatic stress disorder is one of the most complex forms of combat trauma. This mental disorder is formed as a result of experiencing traumatic events. Post-traumatic stress disorder significantly complicates both the professional activities of military personnel and their integration into everyday life. Researchers emphasize that even in the absence of physical injuries, many veterans suffer profound psychological trauma that accompanies them throughout their lives and affects not

<sup>1</sup> кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького <https://orcid.org/0000-0002-7392-5296>

<sup>2</sup> курсант факультету правоохоронної діяльності Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького <https://orcid.org/0009-0003-7575-8561>

<sup>3</sup> курсант факультету правоохоронної діяльності Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького <https://orcid.org/0009-0005-7157-3433>

only the military themselves, but also their families, friends, communities, and society as a whole. In this context, the activities of specialists from various fields, aimed at finding and implementing effective methods for restoring the psychological, emotional, and physical state of people affected by hostilities, are of particular importance.

The article reveals the role of physical training as an important tool for overcoming post-traumatic stress disorder in military personnel. The study analyzed the effectiveness of using various forms of physical exercise: from cardio to adaptive training in the psychophysical rehabilitation system. Special attention is paid to the integration of physical activity into interdisciplinary programs to support military personnel, as well as the mechanisms of the positive impact of physical exercise on the neuropsychological state of individuals with PTSD. Examples of successful rehabilitation practices in Ukraine and abroad are presented, and directions for improving approaches to physical training in the military environment are outlined.

**Keywords:** physical training, PTSD, military personnel, rehabilitation, psycho-emotional state, adaptive physical culture.

### Вступ

Сучасні збройні конфлікти супроводжуються не лише фізичними втратами, а й глибокими психологічними травмами серед військовослужбовців. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найпоширеніших і водночас найскладніших форм бойової психотравми. За даними досліджень, понад третина ветеранів війни у В'єтнамі страждали від ПТСР [1] що свідчить про масштаб проблеми та її довготривалий вплив на психічне здоров'я військових. В умовах повномасштабної війни в Україні значна частина військовослужбовців також зазнає психоемоційного виснаження, що потребує ефективних методів реабілітації та підтримки.

Повномасштабна війна в Україні спричинила різке зростання кількості військовослужбовців, які стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Цей психічний розлад формується внаслідок пережитих травматичних подій і є одним із найпоширеніших наслідків участі у бойових діях. Дослідники підкреслюють, що навіть за відсутності фізичних поранень чимало ветеранів отримують глибокі психологічні травми, які супроводжують їх упродовж життя та відбиваються не лише на самих військових, а й на їхніх родинах, друзях, громадах та суспільстві загалом [2, с. 9].

Посттравматичний стресовий розлад виступає однією з ключових причин погіршення здоров'я учасників бойових дій, оскільки негативно впливає на психоемоційний стан, рівень фізичної активності, соціальну адаптацію та якість життя загалом. За офіційними даними МОЗ України, у 2022 році було зафіксовано 7051 випадок ПТСР, тоді як у 2023 році їхня кількість зростає до 12 494 [3]. Водночас ці показники відображають лише тих людей, які звернулися по допомогу, тому реальна кількість військовослужбовців із ПТСР може бути значно більшою [4, с.54].

У цьому контексті особливого значення набуває діяльність фахівців різних галузей, спрямована на пошук і впровадження ефективних методів відновлення психологічного, емоційного та фізичного стану осіб, що зазнали впливу бойових дій. Фізичну підготовку все частіше розглядають не лише як засіб підтримки загальної фізичної форми, а й як один із ключових елементів психоемоційного відновлення. Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив рухової активності на емоційну стабільність, зниження рівня тривожності, депресивних симптомів і проявів посттравматичного стресового розладу. Особливої ваги набуває впровадження індивідуалізованих адаптивних програм фізичної підготовки, які враховують стан здоров'я, особливості травматичного досвіду та психофізичні потреби військовослужбовців. Такі програми сприяють зменшенню стресового навантаження, покращенню психологічного стану, відновленню сну та загальному укріпленню організму. У статті проаналізовано

ефективність різних моделей фізичної підготовки для осіб із ПТСР і їхню роль у процесі реабілітації.

Посттравматичний стресовий розлад суттєво ускладнює як професійну діяльність військовослужбовців, так і їхню інтеграцію в повсякденне життя. У службовій сфері ПТСР проявляється зниженням концентрації уваги, погіршенням пам'яті, втратою швидкості прийняття рішень, що може безпосередньо впливати на ефективність виконання бойових чи службових завдань. Часто у військових спостерігається підвищена дратівливість, труднощі в контролі емоцій, що ускладнює взаємодію в колективі та може призводити до конфліктів у підрозділі.

У повсякденному житті наслідки ПТСР відображаються у проблемах зі сном, тривожності, схильності до ізоляції від суспільства. Багато військових втрачають інтерес до діяльності, яка раніше приносила задоволення, що формує відчуття соціальної відчуженості. В окремих випадках спостерігається зловживання алкоголем чи іншими психоактивними речовинами як спроба зменшити симптоми тривоги чи пригніченості. Такі прояви ускладнюють налагодження родинних стосунків і процес соціальної адаптації після повернення із зони бойових дій.

Таким чином, ПТСР не лише послаблює професійний потенціал військовослужбовця, а й стає серйозною перешкодою для його повноцінного життя в суспільстві. Це підтверджує необхідність пошуку ефективних реабілітаційних заходів, серед яких фізична підготовка посідає важливе місце.

Мета – вивчення можливостей інтеграції фізичної активності в міждисциплінарні програми підтримки військовослужбовців із ПТСР, а також визначення механізмів її позитивного впливу на нейропсихологічний стан.

#### Аналіз літератури

Проблема посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців тривалий час є предметом вивчення на перетині медицини, психології, соціології та фізичної культури. У контексті сучасної війни в Україні проблема лише загострилася, що зумовило посилення уваги до реабілітаційних підходів, зокрема із залученням фізичної активності як одного з ключових інструментів відновлення.

В українських наукових колах фізична підготовка у системі Збройних Сил традиційно розглядалась як складова фізичного вдосконалення військовослужбовців (Фурдик, Юдін, 2024), однак останнім часом спостерігається зсув до розширеного трактування її функцій, зокрема включення елементів психологічної підтримки та соціальної інтеграції. Важливим є також аналіз наукових праць, що підкреслюють потенціал адаптивної фізичної культури для осіб з особливими потребами (Гамрецький, 2012), що є релевантним для контингенту військовослужбовців, які отримали поранення або психологічні травми [5].

Про важливість залучення поранених військовослужбовців до активного соціального життя наголошує Шайло Гарріс – ветеран, який після важкого поранення пройшов тривалий курс реабілітації. Найскладнішим етапом відновлення він вважає подолання посттравматичного стресового розладу, про що докладно розповідає у своїй книзі «Stahl Will: My Journey Through Hell to Become the Man I Was Meant to Be» [6]. Автор наголошує, що військових по всьому світу вчать, як гідно помирати, але зовсім не готують до життя після тяжких поранень. Зокрема, він акцентує увагу на користі соціальних заходів за участі ветеранів, які дають змогу спілкуватися з побратимами та знову відчувати підтримку.

Аналіз досліджень, проведених у 2018–2020 роках, свідчить, що участь у спортивних іграх має позитивний вплив на фізичний та психологічний стан військовослужбовців, які зазнали бойових травм.

О. Колесніченко акцентує на необхідності формування цілісної моделі комплексної реабілітації військовослужбовців із бойовими травмами, а також членів їхніх родин. Така

модель має враховувати не лише фізичний і психічний стан, але й соціальні, економічні, правові й інші аспекти життєдіяльності людини [7]. Окрему увагу слід приділити діяльності інклюзивно-ресурсних центрів (Давидова, Москалик, 2024), які за умов війни в Україні почали виконувати нові функції, зокрема в сфері психологічної реабілітації та адаптації учасників бойових дій [8]. У зарубіжному досвіді також відзначається позитивний вплив регулярної фізичної активності на подолання симптомів ПТСР: програми, що поєднують кардіонавантаження, силові вправи та елементи командної взаємодії, сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню сну та загального психоемоційного стану.

У цілому, аналіз наукових джерел свідчить про поступове формування цілісного підходу до фізичної підготовки як інструменту реабілітації військовослужбовців з ПТСР, що передбачає адаптацію програм до психофізіологічного стану осіб, залучення мультидисциплінарних команд і створення підтримувального соціального середовища. Проте в українському контексті дана проблема потребує подальшого емпіричного вивчення та наукового узагальнення з урахуванням реалій воєнного часу.

### Результати

Посттравматичний стресовий розлад впливає не лише на життя самої людини, яка його переживає, але й на оточення, насамперед на членів родини та близьких. Основним методом лікування фахівці вважають психотерапію, однак фізична активність може стати важливим доповненням до традиційних підходів. Більше того, регулярні фізичні вправи іноді розглядаються як самостійний інструмент для покращення психоемоційного стану військовослужбовців. ПТСР не лише послаблює професійний потенціал військовослужбовця, а й стає серйозною перешкодою для його повноцінного життя в суспільстві. Це підтверджує необхідність пошуку ефективних реабілітаційних заходів, серед яких фізична підготовка посідає важливе місце.

В Україні на базі реабілітаційних центрів уже впроваджуються пілотні програми, що поєднують фізичну підготовку з психологічним супроводом. Зокрема, інтеграція тренувань з арт-терапією, індивідуальними консультаціями чи груповою роботою з психологом сприяє формуванню більш стабільного позитивного ефекту. Важливим аспектом у цьому процесі є розвиток мотивації до самостійних занять, адже саме регулярність і самодисципліна у виконанні фізичних вправ забезпечують тривалий реабілітаційний результат. Також варто зазначити, що позитивні результати мають випадки залучення ветеранів бойових дій до організації та проведення занять, що створює ефект «рівний-рівному», сприяє психологічній підтримці та підвищує рівень довіри до процесу реабілітації.

Фізична активність посідає особливе місце у системі подолання посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців, оскільки поєднує позитивний вплив на тіло й психіку. Регулярні заняття вправами покращують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, активізують ферментативні процеси та прискорюють окислювально-відновні реакції в тканинах. Крім того, підвищується стійкість організму до негативного впливу зовнішніх факторів, покращується пам'ять, зменшується дратівливість та нормалізується сон. Наукові дослідження доводять, що регулярні фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які підвищують рівень емоційної стійкості та знижують відчуття тривоги. Фізичне навантаження сприяє зменшенню концентрації кортизолу (гормону стресу), що допомагає нормалізувати психоемоційний стан та стабілізувати сон. Таким чином, заняття фізичною підготовкою стають природним механізмом саморегуляції організму, знижуючи прояви депресії, напруженості та емоційного вигорання.

Серед різних форм фізичної активності особливу роль відіграють кардіонавантаження, які покращують роботу серцево-судинної системи, підвищують витривалість та сприяють вивільненню енергії. Силові тренування допомагають відновити фізичну працездатність, формують відчуття контролю над власним тілом і підвищують самооцінку військовослужбовців [9, с.19]. Адаптивна фізична культура, у свою чергу, забезпечує можливість залучення до тренувань осіб із різними рівнями фізичної підготовленості та з урахуванням можливих травм чи обмежень. Це робить фізичну активність доступною та безпечною навіть для тих військових, які мають певні фізичні ускладнення після бойових дій.

Важливою умовою ефективності фізичних навантажень у подоланні ПТСР є їхня індивідуалізація. Зважаючи на відмінності у фізичному стані, характері травматичного досвіду та рівні психологічних проявів розладу, програми тренувань повинні підбиратися з урахуванням особистих потреб кожного військовослужбовця. Індивідуальний підхід не лише підвищує безпеку занять, а й забезпечує більш високу мотивацію, оскільки дозволяє військовим бачити реальний прогрес та адаптувати навантаження до власних можливостей. Ефективність методик адаптивної підготовки значно підвищується за умови їхньої системності та регулярності. Самостійна практика, розвиток самодисципліни та мотивації до виконання фізичних вправ стають запорукою тривалого реабілітаційного ефекту.

Фізична підготовка у контексті подолання ПТСР виконує багатофункціональну роль: знижує рівень стресу, покращує психоемоційний стан, відновлює фізичні можливості та сприяє соціальній інтеграції військовослужбовців.

У процесі реабілітації та корекційно-відновлювальної роботи з військовослужбовцями, які зазнали наслідків бойових травм, важливе місце займають різні форми фізичної активності: спортивні та рухливі ігри (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс), активні види спорту, а також фізкультурно-спортивна й фізична реабілітація. Дослідження свідчать, що особливо ефективними у відновленні психоемоційного стану та соціальній адаптації після ПТСР є командні види спорту [10]. Вони створюють умови для перенесення набутих у військовій службі навичок фізичної підготовки в мирне середовище, сприяють формуванню згуртованості, взаємопідтримки та розвитку комунікативних умінь.

Командні ігри дозволяють учасникам не лише відновити фізичну працездатність, а й поступово позбутися відчуття ізольованості та соціальної відчуженості. Завдяки співпраці в колективі військовослужбовці здобувають новий досвід позитивної взаємодії, що підвищує їхню впевненість у власних силах і формує відчуття причетності до спільної мети. Основними результатами залучення до командних видів спорту є подолання невпевненості, відновлення самоповаги, розвиток мотивації досягати результатів та формування відчуття повноцінного життя [10].

Більше того, командні види рухової активності виконують роль не лише засобу фізичної реабілітації, а й важливого соціально-психологічного інструмента, що сприяє інтеграції військовослужбовців у суспільство. Саме в таких умовах формується позитивний життєвий досвід, який допомагає поступово долати прояви посттравматичного стресового розладу.

Міжнародний досвід реабілітації військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом демонструє високу ефективність адаптивного спорту як засобу комплексного відновлення фізичного та психоемоційного стану. Ініціативи, такі як Warrior Games, Invictus Games поєднують адаптивні види спорту, групову терапію та психологічну підтримку, що сприяє підвищенню фізичної витривалості, формуванню командної взаємодії та відновленню самоповаги ветеранів. Дослідження показують, що участь у таких програмах значно зменшує прояви симптомів ПТСР, підвищує рівень

соціальної адаптації та мотивацію до активного життя, що робить їх ефективним компонентом міждисциплінарних реабілітаційних програм.

В Україні також спостерігається активний розвиток адаптивних видів спорту, таких як дзюдо, плавання, стрільба з лука, волейбол сидячи, настільний теніс, що мають важливе значення для реабілітації військовослужбовців. За даними Міністерства молоді та спорту України, станом на листопад 2024 року функціонувало понад 80 адаптивних спортивних клубів, які забезпечують комплексне фізичне та психоемоційне відновлення ветеранів [11]. Участь у таких програмах сприяє підвищенню фізичної витривалості, відновленню моторних навичок, формуванню командної взаємодії та покращенню психологічного стану осіб, які постраждали внаслідок бойових дій.

Важливо виокремити основні принципи фізичної підготовки для осіб з посттравматичним стресовим розладом. Вони базуються на поєднанні індивідуального підходу, поступовості, безпечності та міждисциплінарності. Насамперед, фізичні заняття повинні враховувати як фізичний стан, так і психоемоційні особливості кожного учасника. Індивідуалізація навантажень дає змогу уникнути перенапруги, зберегти мотивацію та забезпечити відчуття контролю над власним тілом і станом. Поступовість у підвищенні інтенсивності навантажень дозволяє адаптувати організм до фізичної активності, не викликаючи додаткового стресу, що особливо важливо для осіб з високим рівнем тривожності.

Принцип безпечності передбачає уникнення потенційних тригерів – ситуацій, звуків або рухів, які можуть викликати негативні спогади. Тому середовище, де відбуваються заняття, має бути спокійним, прогнозованим, а інструктор – підготовленим до роботи з ветеранами, що мають ПТСР. Важливим також є принцип добровільності та поваги до особистих меж: учасник повинен мати можливість зупинити або змінити вправу, якщо вона викликає дискомфорт.

Ще одним фундаментальним принципом є інтеграція фізичної активності в ширший контекст психосоціальної підтримки. Фізичні заняття не мають бути відокремленими від інших методів допомоги, навпаки, вони повинні поєднуватися з психотерапією, консультаціями та, за потреби, медикаментозним лікуванням. Такий міждисциплінарний підхід підсилює ефективність реабілітації та дозволяє досягти стійких результатів у покращенні як фізичного, так і психологічного стану військовослужбовців.

Під час розробки реабілітаційної програми надзвичайно важливо враховувати індивідуальні особливості прояву симптомів посттравматичного стресового розладу. Це є одним із ключових чинників, що забезпечує ефективність і доречність фізкультурно-спортивної реабілітації. Реакція на тригери значною мірою залежить від особистісних рис, життєвого досвіду та психологічної стійкості конкретної особи. Водночас необхідно розуміти, що фізична активність не є альтернативою професійній психотерапевтичній чи медикаментозній допомозі, однак вона виступає важливою складовою комплексного підходу до подолання симптомів ПТСР, доповнюючи інші методи лікування.

Досліджуючи питання реабілітації та подолання ПТСР важливо також відмітити актуальний стан підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури в Україні. Такі спеціалісти володіють знаннями з фізіології, психології, методик адаптивних тренувань та принципів інклюзивної фізичної активності, що дозволяє розробляти індивідуальні програми реабілітації. Висококваліфікований фахівець здатен оцінити фізичний та психоемоційний стан військовослужбовця, підібрати безпечні та ефективні навантаження, а також мотивувати до регулярної практики. Крім того, підготовка таких кадрів передбачає формування навичок міждисциплінарної взаємодії з психологами, медиками та соціальними працівниками, що забезпечує комплексний підхід до відновлення фізичного та психоемоційного стану військових. Проте, попри зростаючу потребу у висококваліфікованих спеціалістах з адаптивної фізичної підготовки, в

Україні існують низка проблем, що ускладнюють підготовку таких фахівців: бракує достатньої кількості навчальних програм, які б комплексно поєднували знання з фізіології, психології, методик реабілітації та інклюзивного спорту; обмежене матеріально-технічне забезпечення закладів вищої освіти та реабілітаційних центрів зменшує можливості для практичної підготовки, а відсутність сучасного обладнання, тренажерів та спеціалізованих залів обмежує застосування адаптивних методик на практиці. Проблемою є також низька мотивація до роботи саме з військовими та особами з ПТСР, що пояснюється недостатньою інформацією про потреби цієї категорії осіб, а також психологічною складністю роботи. Це ускладнює підготовку кадрів, які здатні ефективно реалізовувати комплексні програми реабілітації. Нарешті, ще однією проблемою є недостатня інтеграція між освітніми закладами, реабілітаційними центрами та медико-психологічними службами. Відсутність чіткої міждисциплінарної взаємодії обмежує можливості для обміну досвідом, впровадження інноваційних методик та координації реабілітаційних програм.

### Висновки

Фізична підготовка посідає важливе місце у системі комплексної реабілітації військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом, виступаючи не лише як засіб підтримання фізичної форми, але й як потужний інструмент психоемоційного відновлення. Проаналізовані дослідження свідчать про позитивний вплив фізичних вправ на зниження рівня тривожності, депресивних проявів, нормалізацію сну та підвищення загального життєвого тону осіб, які пережили бойову психотравму.

Ефективність програм фізичної підготовки значною мірою залежить від їхньої адаптивності, індивідуалізації, поступовості та інтегрованості у загальну систему психосоціальної допомоги. Успішна реалізація таких програм передбачає тісну співпрацю між інструкторами з фізичної підготовки, психологами, медичними фахівцями та самими військовослужбовцями, що дозволяє досягати цілісного та сталого ефекту у подоланні симптомів ПТСР.

Перспективи подальших наукових розвідок у цій галузі пов'язані з необхідністю глибшого вивчення механізмів впливу фізичних вправ на психічне здоров'я, розробкою спеціалізованих методик з урахуванням типу травматичного досвіду, віку, статі та рівня фізичної підготовленості учасників. Також актуальним є проведення експериментальних досліджень ефективності окремих видів рухової активності, таких як йога, бойові мистецтва, реабілітаційне плавання чи адаптивні ігрові форми у контексті лікування та профілактики ПТСР серед військових та ветеранів.

### Список використаних джерел

1. Kulka RA, Schlenger WE, Fairbank JA, et al. Trauma and the Vietnam War Generation. New York, NY: Brunner/Manzel; 1990.
2. Асєєва, Ю. О., Аймедов, К. В., & Яцишина, А. М. (2024). Визначення поняття птср у військових: теоретичні основи, клінічні прояви та фактори ризику. *Ментальне здоров'я*, (2), 8-17
3. Кількість пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР в Україні зростає. (2023, 18 березня). сайт МОЗ України. <https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>
4. Біланюк А.В., Мельніков А.В. Ефективність програм фізичної підготовки для військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.), частина II, Хмельницький: ХГПА, 2025. С. 53-56.

5. Гамрецький І. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Вид-во «Університет «Україна». 2012. №9 (11). С. 27–39
6. Shilo Harris, Robin Overby Cox, K. Michael Conawa (2014) *Steel Will: My Journey through Hell to Become the Man I Was Meant to Be*.
7. Колесніченко О. С. Приходько І. І. Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах: монографія. Харків: НАНГУ, 2021. 75 с.
8. Давидова О. Москалик, Г. Особливості діяльності інклюзивно-ресурсних центрів: специфіка в умовах війни. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування 2024. № 28(57), С. 65-81.
9. Тукаєв, С. Вашека, Т. & Долгова О. (2020) Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. (2). С. 18–25.
10. Зімніков, О. (2024) Покращення стресостійкості у військовослужбовців за допомогою командних видів спорту. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ.
11. Час діяти, Нестримні: як адаптивний спорт прискорює шлях реабілітації та реінтеграції для ветеранів та людей з інвалідністю (2024, 05 листопада). <https://myronivka-mrada.gov.ua/news/1730794602/>