

**Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану**Мулик К.В.<sup>1</sup>, Скалій О.В.<sup>2</sup>, Аносова О.С.<sup>1</sup><sup>1</sup> Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup> Institute of Sport and Physical Culture of the University of Economics in Bydgoszcz

**Анотація. Мета:** визначити вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. **Матеріал та методи.** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування щодо виявлення мотивації підлітків до занять боксом та їх психоемоційного стану, соціально-психологічної пристосованості під час війни; методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 16 юнаків, без стажу занять, середній вік склав  $15,8 \pm 0,7$  років. Учасники дослідження займалися боксом протягом року у спортивних клубах. Заняття відбувалися 5 разів на тиждень тривалістю по 120 хвилин. **Результати:** виявлено, що головними мотивами до занять боксом є соціально-моральне та соціально-емоційне задоволення від занять даним видом спорту. Проведені опитування та анкетування щодо психоемоційного стану та соціально-психологічної пристосованості підлітків під час воєнного стану, дали можливість констатувати той факт, що юнаки вже мають психологічні зміни. Встановлено, що під впливом занять боксом рівень тривожності у підлітків зменшився, також виявлено, що психоемоційні показники покращились. Так, наприкінці тренувального року всього 1 підліток з секції залишився з дуже високим рівнем тривоги, що склало 6,25 %, з явно підвищеною тривожністю кількість підлітків зменшилась до 3 осіб (18,75 %). Значно збільшилась кількість підлітків, які наприкінці дослідження стали мати нормальний рівень тривожності. Встановлено, що під впливом занять боксом в більшій мірі відбулися позитивні зміни у формуванні психічних якостей таких як «сприйняття себе» ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішній» ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ) і «зовнішній локус контролю» ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ), «емоційний комфорт» ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ) і «дискомфорт» ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ) та «втеча від рішення проблем» ( $t=2,42$ ;  $p<0,05$ ). Дані результати свідчать про те, що тренувальні заняття з боксу позитивно вплинули на рівень психоемоційного стану підлітків. **Висновки.** Встановлено, що заняття боксом позитивно впливають на психоемоційний стан підлітків, це в свою чергу дає підстави стверджувати, що заняття руховою активністю дійсно мають вагомe значення для психічного здоров'я підлітків, які є найбільш чутливими до наслідків військового стану.

**Ключові слова:** воєнний стан, підлітки, психоемоційний стан, бокс, анкетування.

**Вступ.** Велика кількість досліджень (Murthy, & Lakshminarayana, 2006; Smith, 2001) присвячена психічному здоров'ю дітей у зонах воєнних дій. Встановлено, що психологічні травми, отримані дітьми під час війни, мають довготривалі наслідки для їх психіки і матимуть наслідки у майбутньому житті.

Життя під час військового стану, особливо в умовах активних бойових дій, впливає на емоційний та психічний стан будь-кого, зокрема дітей та підлітків. Особливо вразливими є підлітки, оскільки в цьому віці відбувається накладання

періоду бурхливого розвитку усіх органів та систем організму, що серйозно безпосередньо впливає на психологічний стан дитини та психологічне напруження від інформаційної атаки, постійних обстрілів та усіх невтішних наслідків військового стану. Підлітки – це вже і не малі діти, які не в повній мірі розуміють усю серйозність і трагічність ситуації, але ще і не дорослі люди із сформованою психікою, які здатні витримувати сильне психічне навантаження. Практично усі підлітки зіткнулися із жахливими наслідками подій такого роду вперше.

Деякі втратили близьких людей, відомо, що смерть близької людини вважається однією з найтравматичніших подій для дитини загалом. Сукупність усіх цих подій сприяє зміні поглядів на життя та пришвидшеному дорослішанню дітей підліткового віку, що в свою чергу тягне за собою проблеми психологічного характеру (Кузікова, та ін., 2022).

За результатами дослідження Щербакової, та ін. (2023) констатується той факт, що особи підліткового віку, яким довелося жити в період війни, реагують на негативні події досить болісно. Як правило це завдає вагомому удару по емоційному, психічному здоров'ю та психологічному благополуччю підлітків, результаті чого сприяє втраті моральних сил та виникненню стійких негативних емоцій.

Психологи, які вивчали вплив військових дій на дітей (De Jong, 2002; Dupuy, & Peters, 2010; Ferrari, 2013; Jones, 2013), радять не сприймати підлітків лише, як пасивних жертв війни, оскільки вони є такими ж членами суспільства, як усі, вони мають свою активну життєву позицію, приймають самостійні рішення, створюють свої власні стратегії виживання, іноді проявляють життєстійкість у несприятливих умовах.

Відомо, що однією з функцій стресу є адаптація, роль якої полягає в захисті організму від негативних впливів, як психологічних, так і фізичних. Поява ознак стресу свідчить про реалізацію людиною певних типів діяльності, спрямованих на протистояння небезпечним впливам стресорів. Через тривалу дію стресора виникає емоційне виснаження організму людини, у зв'язку з чим вичерпуються запаси адаптаційної енергії, що може призвести до суттєвих зрушень (Наугольник, 2015).

Під час війни стресові переживання є нормальною частиною життя кожної людини, а реакція на нього є механізмом виживання, що змушує реагувати на загрози. Короткотривалий стрес може бути позитивним фактором, що мотивує та підвищує продуктивність діяльності людини. В разі довготривалого

перебування у стресовій ситуації людина може перейти в стан хронічного стресу, що негативно вплине на її здоров'я та самопочуття. Таким чином, коли стрес негативний і стає тривалим або хронічним, біологічні реакції погіршують фізичне та психічне здоров'я людини.

Воєнний стан, що виступає зовнішнім стресофактором, викликає у молоді негативні тривожнодепресивні емоції, що впливають на зниження рівня стресостійкості. З метою підвищення ресурсу стресостійкості, зниження впливу негативних психогенних факторів та оптимізації психоемоційного стану людини в надзвичайній ситуації, пов'язаній з воєнним станом, науковцями пропонується використання різноманітних методів, спрямованих на покращення мобілізаційних захисних реакцій, збільшення стійкості організму до дії стресорів та підвищення адаптаційних резервів (Грузинська, 2022).

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на настрій, знижуючи негативні емоційні впливи, створюючи стійкий позитивний емоційний фон, підвищуючи психічний тонус. Фізична активність посилює вироблення ендорфінів та зменшує рівень гормонів стресу. Таким чином, можна констатувати той факт, що рухова активність – хороший спосіб боротьби з негативними емоціями, що в свою чергу має позитивний вплив на психічне здоров'я різних груп населення, у тому числі дітей та підлітків (Марченко, та ін. 2022).

Розглядаючи проблему психічного здоров'я дітей, варто зазначити, що підлітковий вік є складним періодом, в якому відбувається подальше формування і становлення особистості підлітка. Тому необхідне створення умов та використання різноманітних засобів, що впливатимуть на психічне здоров'я підлітків завдяки розвитку та формуванню особистісних якостей (Собкова, & Гаркавенко, 2019). У дослідженнях (Бойко, та ін., 2022; Марчик, 2023) встановлено, що рухова активність позитивно впливає на зниження прояву ознак стресу у підлітків, оскільки заняття

спортом вимагають зусиль і витрат енергії під час тренувань. Доведено, що регулярні заняття фізичними вправами високої інтенсивності, суттєво впливають на розумову та психічну діяльність підлітків, покращують стан їх нервової системи, що в свою чергу підвищує стійкість до стресу та зменшує рівень тривоги під час війни.

Бокс є одним із популярних видів спорту серед молоді. Зайняття боксом сприяють всебічному розвитку дітей та підлітків. Під впливом тренувальних занять боксом окрім зміцнення опорно-рухового апарату та розвитку більшості рухових якостей (швидкість, швидкісно-силові якості, сила і координація рухів) відбувається виховання моральних та вольових якостей, в наслідок чого покращується загальний психоемоційний стан тих, хто займається. Таким чином бокс можна розглядати не тільки як вид спорту, а й потужний засіб рухової активності та удосконалення особистості молоді (Кулаков, та ін., 2022; Мартинюк, та ін., 2023; Мулик, та ін. 2019).

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури «Психологічні технології формування стресостійкості особистості, як вагомого чинника створення безпечного освітнього середовища» (номер державної реєстрації 0123U102190).

**Мета дослідження** – визначити вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану.

**Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні застосовувались такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування щодо виявлення мотивації підлітків до занять боксом, їх рівня тривожності, психоемоційного стану та соціально-психологічної пристосованості під час військового стану; методи математичної статистики.

У дослідженні взяло участь 16 юнаків, без стажу занять, середній вік склав  $15,8 \pm 0,7$  років. Учасники дослідження займалися боксом протягом року у спортивних клубах. Заняття відбувалися 5 разів на тиждень тривалістю по 120 хвилин. Спрямованість занять передбачала вирішення завдань технічної та фізичної підготовки, а також включала навчально-тренувальні спаринги.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Опитування підлітків, які займаються боксом, щодо мотивації занять спортом під час воєнного стану виявило, що найбільш значимими є показники соціально-морального (16,6 бали) та соціально-емоційного мотивів (13,2 бали), соціального самоствердження (13,8 бали) та емоційного задоволення (12,4 бали), що свідчить про моральне задоволення від занять боксом, підвищення впевненості у власних силах (табл. 1).

Таблиця 1

Результати опитування підлітків, що займаються боксом за методикою «Мотиви занять спортом» (n=16)

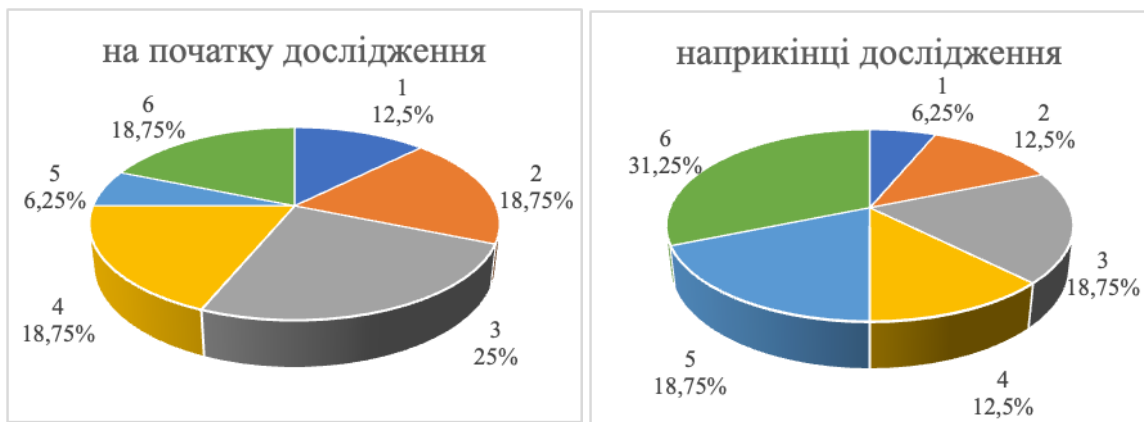
Мотиви	Бали
1. Емоційного задоволення	12,4
2. Соціального самоствердження	13,8
3. Фізичного самоствердження	10,5
4. Соціально-емоційний	13,2
5. Соціально-моральний	16,6
6. Досягнення успіху в спорті	14,7
7. Спортивно-пізнавальний	7,1
8. Раціонально-вольовий	6,2
9. Підготовки до професійної діяльності	9,4
10. Громадянсько-патріотичний	11,7

Високий результат в показнику досягнення успіху в спорті констатує той факт, що регулярні тренування й участь у змаганнях заохочують юних спортсменів до подальшого професійного росту та отримання спортивних розрядів та звань.

У дослідженні було проведено опитування підлітків щодо психоемоційного стану у період воєнного стану. На початку та наприкінці навчального року спортсменам необхідно було визначити відчуття свого психоемоційного стану із запропонованих в опитувальнику: прояв агресії; відчуття пригнічення; відчуття страху; прояв

дратівливості; віра в те, що все буде добре; віра у перемоги.

Виявлено динаміку психоемоційного стану підлітків під впливом тренувальних занять боксом (рис. 1). Так, на початку дослідження встановлено, що 25 % підлітків із загальної кількості групи відчували страх, 18,75 % відчували пригнічення, 18,75 % проявляли дратівливість, а 12,5 % взагалі проявляли агресію через військовий стан в Україні. Також, встановлено, що 6,25 % вірили у те, що все буде добре, а 18,75 % вірили у перемогу.



1 – прояв агресії; 2 – відчуття пригнічення; 3 – відчуття страху; 4 – прояв дратівливості; 5 – віра в те, що все буде добре; 6 – віра у перемогу.

Рис. 1. Динаміка психоемоційного стану підлітків під впливом тренувальних занять боксом

Повторне анкетування, після відвідування спортивної секції з боксу протягом року, встановило позитивні зрушення психоемоційного стану підлітків. Так, зменшилась кількість спортсменів, які відчували пригніченість та страх, а також проявляли агресію та дратівливість, що склало 12,5 %, 18,75 %, 6,25 % та 12,5 % відповідно. Кількість підлітків, які вірили в те, що буде все добре та в перемогу значно збільшилась (на 12,5 %).

Для визначення рівня тривожності проведено опитування підлітків за однойменною шкалою, що розроблена американськими психологами

(A. Castaneda, BR McCandless, DS Palermo, 1956) на основі шкали явною тривожності Дж. Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale-TMAS, 1953). Визначався вплив занять боксом на рівень тривожності підлітків на початку та наприкінці навчального року.

Так, на початку дослідження було встановлено дуже високий рівень тривожності у 4 підлітків, що склало 25 % від загальної кількості осіб у групі, явно підвищена тривожність – у 5 підлітків (31,25 %), кілька підвищена тривожність – у 4 спортсменів (25 %), нормальний рівень тривожності виявлено лише у 3 підлітків (18,75 %) (рис. 2).

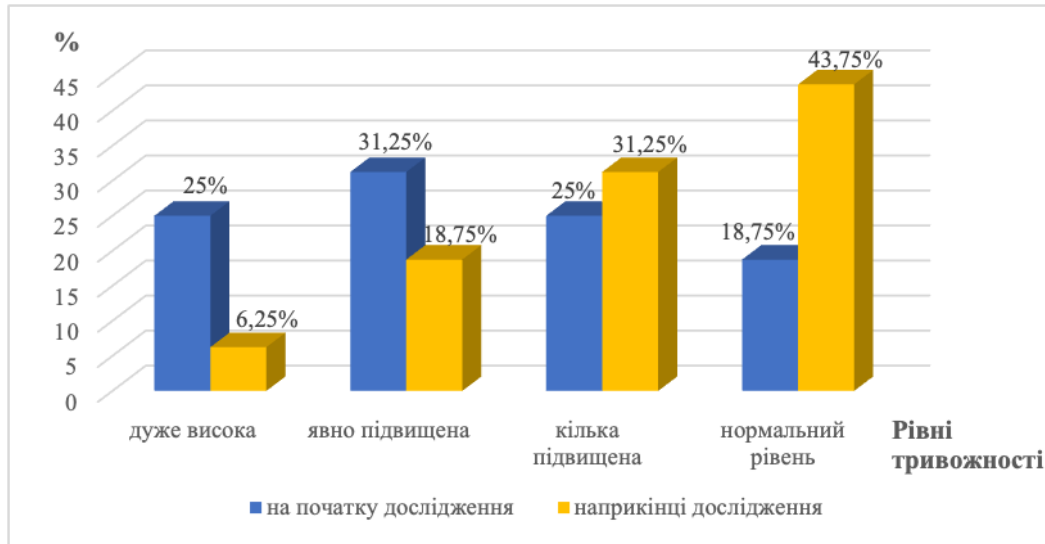


Рис. 2. Динаміка рівня тривожності підлітків під впливом тренувальних занять боксом (n=16)

Нормальний рівень тривожності зазвичай носить генералізований характер, що виражається занепокоєнням з приводу широкого кола проблем, а особи з дуже високим рівнем тривожності взагалі відносяться до групи ризику.

Встановлено, що під впливом занять боксом кількість підлітків з критичними рівнями тривоги зменшилась. Так, наприкінці навчального року всього 1 підліток з секції залишився з дуже високим рівнем тривоги, що склало 6,25 %, з явно підвищеною тривожністю кількість

підлітків зменшилась до 3 осіб (18,75 %). Значно збільшилась кількість спортсменів, які наприкінці дослідження стали мати нормальний рівень тривожності (рис. 2). Дані результати свідчать про те, що тренувальні заняття з боксу позитивно вплинули на рівень тривожності підлітків.

Для виявлення характеристик соціально-психологічної адаптації підлітків, які займалися боксом під час військового стану, застосовувався опитувальник соціально-психологічної адаптованості (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники соціально-психологічної пристосованості підлітків, які займаються боксом на початку та наприкінці дослідження, в балах (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=16)**

Шкали	На початку	Наприкінці	Оцінка імовірності	
	X <sub>1</sub> ±m <sub>1</sub>	X <sub>2</sub> ±m <sub>2</sub>	t	p
Сприйняття себе	<b>12,3±0,78</b>	<b>15,2±0,95</b>	<b>2,31</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Неприйняття себе	5,1±0,67	3,2±0,76	1,88	p>0,05
Сприйняття інших	5,6±0,89	7,8±0,98	1,70	p>0,05
Конфлікт з іншими	<b>13,5±1,04</b>	<b>10,4±1,01</b>	<b>2,14</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Внутрішній локус контролю	<b>12,1±1,22</b>	<b>15,7±0,96</b>	<b>2,31</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Зовнішній локус контролю	<b>23,2±1,45</b>	<b>19,3±1,05</b>	<b>2,18</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Емоційний комфорт	<b>11,3±0,69</b>	<b>13,5±0,64</b>	<b>2,40</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Емоційний дискомфорт	<b>19,5±0,91</b>	<b>16,5±0,91</b>	<b>2,33</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Домінування	9,6±0,89	8,9±0,67	0,60	p>0,05
Залежність	3,4±0,53	4,9±0,84	1,52	p>0,05
Втеча від рішення проблем	<b>11,8±1,04</b>	<b>7,9±1,20</b>	<b>2,42</b>	<b>p&lt;0,05</b>

Встановлено, що під впливом занять боксом в більшій мірі відбулися позитивні зміни у формуванні психічних якостей, таких, як «сприйняття себе» ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ), «внутрішній» ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ) і «зовнішній локус контролю» ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ), «емоційний комфорт» ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ) і «дискомфорт» ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ) та «втеча від рішення проблем» ( $t=2,42$ ;  $p<0,05$ ).

Таким чином, заняття боксом впливають на формування психологічної стійкості та вміння тримати удар від усяких негараздів, а саме наслідків війни. Тобто, проведені дослідження свідчать, що регулярні заняття боксом впливають не тільки на розвиток фізичних якостей, а й на становлення і корекцію психологічних якостей, необхідних для позитивної соціальної адаптації.

#### **Висновки.**

Аналізуючи науково-дослідну літературу стосовно осіб підліткового віку, яким довелося жити в період війни, встановлено, що вони достатньо гостро реагують на негативні події військового часу. Що завдає удару по емоційному та психічному здоров'ю підлітків, а у подальшому їх психологічному благополуччю та виникненню стійких негативних емоцій. Діти підліткового віку, як і дорослі, гостро відчувають на собі вплив подій воєнного часу.

Проведені дослідження дали можливість виявити мотиви через які підлітки займаються боксом. Встановлено, що соціально-моральні та соціально-емоційні мотиви, соціального самоствердження та емоційного задоволення мали найбільше значення для обрання заняття даним видом спорту, що свідчить про емоційне задоволення від занять боксом та сповненої віри у власних силах.

Встановлено, що заняття боксом позитивно впливають на психоемоційний стан підлітків, це в свою чергу дає підстави стверджувати, що заняття руховою активністю дійсно мають вагоме значення для психічного здоров'я підлітків, які є найбільш чутливими до наслідків військового часу.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** будуть спрямовано на визначення впливу інших видів спорту на психоемоційний стан підлітків під час воєнного стану.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Бойко, Г.Л., Козлова, Т.Г., & Шарафутдінова, С.У. (2022). Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*, 17–19.
- Грузинська, І.М. (2022). Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, 2(21), 97-107.
- Кузікова, С.Б., Злишков, В.Л., & Лукомська, С.О. (2022). Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 64-70. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9
- Кулаков, Б., Полянничко, О., & Єретик, А. (2022). Взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів 14-15 років. *Єдиноборства*, (2 (24)), 36-47. DOI:10.15391/ed.2022-2.04
- Мартинюк, Ю.Є., Джим, В.Ю., & Гребньова, І.В. (2023). Порівняльний аналіз силових поодиноких ударів руками у кваліфікованих боксерів різних типів манер ведення двобою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, (5(164), 95-100. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).21

- Марченко, О., Бричук, М., & Дедух, М. (2022). Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 44–50.
- Марчик, В.І. (2023). *Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом : монографія / за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської*. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».
- Мулик, В.В., Шестак, Ю.С., & Окунь, Д.О. (2019). Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11 (119), 184-189.
- Наугольник, Л.Б. (2015). *Психологія стресу: підручник*. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів.
- Собкова, С.І., & Гаркавенко, Н.В. (2019). Компоненти психічного і психологічного здоров'я підлітка як чинники його особистісного здоров'я. *Теорія і практика сучасної психології*, №6, Т.2, 27-31.
- Щербакова, О.О., Кондрацька, Л.В., & Беженська, А.А. (2023). Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *ГАБІТУС*, 55, 67-71.
- De Jong, J. et al (2002). *Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context*. New York; Boston; Dordrecht; London: Kluwer Academic Press.
- Dupuy, K. & Peters, K. (2010). *War and children: a reference handbook*. Santa Barbara; Denver; Oxford: Praeger Security International, ABC Clío.
- Ferrari F. (2013). *Handbook of Resilience in Children of War*. New York; Heidelberg; Dordrecht; London: Springer.
- Jones, L. (2013). *Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become*. New York: Bellevue Literary Press.
- Murthy, S. & Lakshminarayana R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, № 5 (1), 25–30.
- Smith, D. (2001). Children in the heat of war. *APA Monitor*, № 32(8), 29.

Стаття надійшла до редакції: 10.05.2024 р.

Опубліковано: 01.06.2024 р.

**Abstract.** Mulyk K., Skaliy A., Anosova O. *The influence of boxing on the psycho-emotional state of adolescents under martial law. Purpose: to determine the impact of boxing on the psycho-emotional state of adolescents under martial law. Material and Methods.* analysis and generalization of scientific and methodological literature; questionnaire to identify the motivation of adolescents to boxing and their psycho-emotional state, social and psychological adaptability during the war; methods of mathematical statistics. The study involved 16 young men with no training experience, the average age was 15,8±0,7 years. The participants of the study were engaged in boxing for a year in sports clubs. Classes were held 5 times a week for 120 minutes. **Results:** it was found that the main motivations for boxing are socio-moral and socio-emotional satisfaction from practicing this sport. The conducted surveys and questionnaires on the psycho-emotional state and socio-psychological adaptability of adolescents during martial law made it possible to state the fact that young men already have psychological changes. It was found that under the influence of boxing training, the level of anxiety in adolescents decreased, and it was also found that psychoemotional indicators improved. Thus, at the end of the training year only 1 adolescent from the section remained with a very high level of anxiety, which amounted to 6,25 %, the number of adolescents with clearly increased anxiety decreased to 3 people (18,75 %). The number of adolescents who began to have a normal level of anxiety at the end of the study increased significantly. It has been established that under the influence of boxing training there

were more positive changes in the formation of mental qualities such as «self-perception» ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ), «internal» ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ) and «external locus of control» ( $t=2,18$ ;  $p<0,05$ ), «emotional comfort» ( $t=2,40$ ;  $p<0,05$ ) and «discomfort» ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ) and «escape from problem solving» ( $t=2,42$ ;  $p<0,05$ ). These results indicate that boxing training sessions had a positive impact on the level of psycho-emotional state of adolescents. **Conclusions.** It has been established that boxing training has a positive effect on the psycho-emotional state of adolescents, which in turn gives grounds to assert that physical activity is really important for the mental health of adolescents who are most sensitive to the effects of martial law.

**Keywords:** martial law, adolescents, psycho-emotional state, boxing, questionnaire.

## References.

- Boiko, H.L., Kozlova, T.H., & Sharafutdinova, S.U. (2022). Dosiahnennia efektu dotrymannia norm rukhovoï aktyvnosti ta formuvannia stresostiikosti u zdobuvachiv vyshchoï osvity v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [Achieving the effect of compliance with the norms of motor activity and the formation of stress resistance in students of higher education in the conditions of the Russian-Ukrainian war]. *Fizychni vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity* [Physical education in the context of modern education], 17–19 [in Ukrainian].
- Hruzynska, I.M. (2022). Problema emotsiinoho reahuvannia na stresovi sytuatsii v umovakh voïennoho stanu [The problem of emotional response to stressful situations in the conditions of martial law]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedagogika. Psykholohiia* [Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy. Psychology], 2(21), 97-107. [in Ukrainian].
- Kuzikova, S.B., Zlykov, V.L., & Lukomska, S.O. (2022). Vikovi osoblyvosti perezhyvannia travm viiny: integrayivnyi pidkhid [Age characteristics of experiencing war trauma: an integrative approach]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu* [Scientific Bulletin of Kherson State University], 2, 64-70. DOI:10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9 [in Ukrainian].
- Kulakov, B., Polianychko, O., & Yeretyk, A. (2022). Vzaiemozviazok pokaznykiv zahalnoi ta spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bokseriv 14-15 rokiv [Relationship of indicators of general and special physical fitness of boxers 14-15 years old]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (2 (24)), 36-47. DOI:10.15391/ed.2022-2.04 [in Ukrainian].
- Martyniuk, Yu.Ye., Dzhym, V.Yu., & Hrebnova, I.V. (2023). Porivnialnyi analiz sylovykh poodynoknykh udariv rukamy u kvalifikovanykh bokseriv riznykh typiv maner vedennia dvoboïu [A comparative analysis of the power of single punches in skilled boxers of different types of dueling manners]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov], (5(164)), 95-100. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).21 [in Ukrainian].
- Marchenko, O., Brychuk, M., & Diedukh, M. (2022). Osoblyvosti motyvatsii studentiv do samostiinykh zaniat rukhovoïu aktyvnistiï v umovakh voïennoho stanu [Peculiarities of students' motivation for independent motor activity activities in the conditions of martial law]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports], 3, 44–50. [in Ukrainian].
- Marchyk, V.I. (2023). *Vplyv rukhovoï aktyvnosti na proïav stresu u studentiv pid chas viiny. Navchannia, vykhovannia y rozvytok harmoniino rozvynenoï osobystosti v protsesi zaniat fizychnoiu kulturoïu i sportom* [The influence of motor activity on the manifestation of stress in students during the war. Education, upbringing and development of a harmoniously developed personality in the process of physical education and sports] : monohrafiia / za red. prof. V. M. Prystynskoho, T. M. Prystynskoi. Sloviansk: DVNZ «Donbaskyi derzhavnyi pedagogichnyi universytet». [in Ukrainian].
- Mulyk, V.V., Shestak, Yu.S., & Okun, D.O. (2019). Vykorystannia spetsialnykh bokserskykh sporiadzhen u zahalnyi fizychnii pidhotovtsi yunykh bokseriv 15-16 rokiv [The use of



- special boxing equipment in the general physical training of young boxers aged 15-16]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova* [Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova], 11 (119), 184-189. [in Ukrainian].
- Nauholnyk, L.B. (2015). *Psykhologhiia stresu* [Psychology of stress]: *pidruchnyk*. Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, Lviv. [in Ukrainian].
- Sobkova, S.I., & Harkavenko, N.V. (2019). Komponenty psykhichnoho i psykholohichnoho zdorovia pidlitka yak chynnyky yoho osobystisnoho zdorovia [Components of the adolescent's mental and psychological health as factors of his personal health]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohi* [Theory and practice of modern psychology], №6, T.2, 27-31. [in Ukrainian].
- Shcherbakova, O.O., Kondratska, L.V., & Bezhenska, A.A. (2023). Vikovi osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pidlitkiv v umovakh viiny [Age-related features of the psycho-emotional state of adolescents in war conditions]. *HABITUS*, 55, 67-71. [in Ukrainian].
- De Jong, J. et al (2002). *Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context*. New York; Boston; Dordrecht; London: Kluwer Academic Press.
- Dupuy, K. & Peters, K. (2010). *War and children: a reference handbook*. Santa Barbara; Denver; Oxford: Praeger Security International, ABC Clio.
- Ferrari F. (2013). *Handbook of Resilience in Children of War*. New York; Heidelberg; Dordrecht; London: Springer.
- Jones, L. (2013). *Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become*. New York: Bellevue Literary Press.
- Murthy, S. & Lakshminarayana R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, № 5 (1), 25–30.
- Smith, D. (2001). Children in the heat of war. *APA Monitor*, № 32(8), 29.

**Відомості про авторів / Information about the Authors:**

**Мулик Катерина Віталіївна:** доктор педагогічних наук, професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Kateryna Mulyk:** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-6819-971X>

E-mail: [kateryna.mulyk@gmail.com](mailto:kateryna.mulyk@gmail.com)

**Скалій Олександр В'ячеславович:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Інститут спорту і фізичної культури Університету економіки в Бидгощі: вул. Гарбари 2, м. Бидгощ, 85-229, Польща.

**Alexander Skaliy:** Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Institute of Sport and Physical Culture of the University of Economics in Bydgoszcz: 2 Garbary St., Bydgoszcz 85-229, Poland.

<https://orcid.org/0000-0001-7480-451X>

E-mail: [skaliy@wp.pl](mailto:skaliy@wp.pl)

**Аносова Олена Сергіївна:** кандидат економічних наук; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Olena Anosova:** PhD in Economics; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-1185-0740>

E-mail: [alena.anosova84@gmail.com](mailto:alena.anosova84@gmail.com)