

КОРЖ Наталія

Національний університет «Запорізька політехніка»

<https://orcid.org/0000-0003-0328-200X>

nata2008korzh@gmail.com

ЗАХАРІНА Євгенія

Національний університет «Запорізька політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-0222-3385>

zaharinaevgenia@gmail.com

ЗАХАРІНА Аліса

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

<https://orcid.org/0000-0003-4184-1140>

a.zakharina@ugi.edu.ua

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

У статті охарактеризовано можливості корекції психоемоційного стану жінок засобами оздоровчого фітнесу в рекреаційній руховій активності. Висвітлено, що актуальність дослідження зумовлена необхідністю збереження ментального здоров'я жінок в умовах соціальних змін та підвищеної психоемоційної напруги. Зазначено, що мета дослідження полягала у вивченні впливу занять оздоровчим фітнесом із використанням йоґівських практик на психоемоційний стан і соціальну активність жінок в умовах війни.

У роботі вказано, що для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, які охоплювали визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілберґера–Ханіна, моніторинг психоемоційного стану жінок із застосуванням «щоденника-опитувальника», а також статистичну обробку й проаналізовано отримані результати. Зазначено, що емпіричну базу дослідження становили 117 жінок віком 35–57 років.

У результатах дослідження проаналізовано первинні показники ментального здоров'я жінок та встановлено, що вони перебували під значним впливом стресових чинників, що спричинило високий рівень тривожності й емоційної дестабілізації у 100% респондентів. Підтверджено, що повторне психологічне тестування та моніторинг за допомогою «щоденника-опитувальника» дали змогу виявити взаємозв'язок між складовими ментального здоров'я та рівнем тривожності.

У висновках обґрунтовано доцільність використання засобів оздоровчого фітнесу в рекреаційній руховій активності як ефективного чинника самокорекції емоційного виснаження, зниження рівня тривожності та підтримки внутрішньої рівноваги жінок в умовах підвищеної соціальної напруги.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, психоемоційна корекція, ментальне здоров'я, йоґівські практики, рекреаційна рухова активність.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.2.7>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 02.04.2026
Прийнята до друку / Accepted 07.09.2026
Опубліковано / Published 28.05.2026

© КОРЖ Наталія, ЗАХАРІНА Євгенія, ЗАХАРІНА Аліса

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

Період 2019-2021 рр. характеризувався суттєвим зростанням рівня соціальної та психологічної невизначеності, оскільки українське й світове суспільство функціонувало в умовах карантинних обмежень, спричинених пандемією COVID-19. Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що пандемія зумовила помітне погіршення психічного здоров'я населення, а глобальна поширеність тривоги й депресії у перший рік пандемії зростає приблизно на 25%; при цьому жінки виявилися однією з

найбільш уразливих груп до психоемоційних наслідків кризових подій [10].

Протягом життя у людей, незалежно від віку та статі, спостерігаються різноманітні емоційні прояви. Процес набуття навичок саморегуляції та контролю почуттів обумовлюється особливостями нервової системи, а її стійкість безпосередньо впливає на здатність особистості до ефективної корекції емоційних станів.

Тому наше дослідження присвячено пошуку нових актуальних шляхів стабілізації ментального здоров'я та протидії емоційного вигорання у жінок II зрілого віку.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У «Психологічній енциклопедії» ментальність розглядається як стійкий і характерний для конкретної особистості спосіб мислення, емоційного реагування та сприйняття навколишнього світу. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення ментального здоров'я як важливої складової функціонування особистості. Наукова база та дослідження ментального здоров'я в Україні існували давно. Проте справжній сплеск прикладних досліджень відбувся у 2014р. після початку російської агресії на сході України, а велика війна перетворили цю тему з вузькоспеціалізованої наукової галузі на пріоритет державної політики та зняли суспільне табу на обговорення психологічних проблем [9].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я, ментальне здоров'я характеризується не лише відсутністю психічних розладів, а й передбачає особливий стан психічного благополуччя, за якого людина здатна повною мірою використовувати свої знання та здібності, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї сім'ї та громади [10].

У контексті аналізу науково-методичної літератури простежується зростаюча увага до проблематики ментального здоров'я, що зумовлює необхідність більш детального розгляду наукових праць дослідників, які вивчали особливості його формування та збереження у різних верств населення.

Низкою наукових досліджень доведено, що низький рівень фізичної підготовленості та проблеми зі здоров'ям не лише знижують продуктивність праці, а й негативно впливають на процес соціалізації та загальну якість життя людини [2, с. 109-112; 9, с. 200-209].

В. Вірченко зосередив свої дослідження на вивченні ментального здоров'я студентів закладів вищої освіти в умовах війни та його впливу на ефективність академічної діяльності студентської молоді України [1, с.370-378].

У своїх наукових працях Н. Коструба, О. Фіщук [6], представлено результати масштабних досліджень, які показали, що в умовах ізоляції під час пандемії COVID-19 поширеність депресії склала – 45%, тривоги –

47%, стресу – 53% населення України. що вказує на високий рівень психоемоційного напруження в суспільстві.

Згідно результатам дослідження Калашникова, Л.В., Руденко, Ю.Ю., та ін. [4, с. 74-81], ментальне здоров'я українців у воєнний час є багатовимірним явищем, яке інтегрує психічне, психологічне, соціальне та духовне благополуччя. Його основу становить ментальність, як інтегральна характеристика особистості, а ключовими факторами є баланс внутрішніх сфер і гармонія зі світом, що забезпечує адаптацію, життєвий потенціал та благополуччя людини.

Огляд останніх наукових досліджень і публікацій свідчить, що ментальне здоров'я, як полінауковий феномен ґрунтовно вивчається в галузях медицини, психології, соціальної роботи, педагогіки, фізичної культури та спорту, що дає змогу комплексно оцінювати його складові, зокрема: емоційний інтелект, соціальну інтеграцію та адаптивні здібності (емоційний інтелект, соціальну інтеграцію та спроможність до адаптації).

Найчастіше в ролі складових ментального здоров'я науковці виділяють: «емоційність», як вміння керувати своїми реакціями та почуттями, стресостійкості; «соціальність», як здатність будувати здорові стосунки, самоусвідомлення, критичне мислення; «когнітивність», як здатність об'єктивно оцінювати ситуації, вирішувати проблеми та приймати зважені рішення; «адаптивність», як здатність пристосовуватися до нових умов життя, життєва гнучкість [4, 8].

Підсумовуючи проаналізовані дослідження, можна зазначити, що підтримання ментального здоров'я українців варто розглядати одним із ключових напрямів системи особистої безпеки в умовах соціальної нестабільності.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблематиці ментального здоров'я населення, дотепер недостатньо вивченими залишаються питання збереження та оптимізації ментального здоров'я жінок II зрілого віку в умовах тривалого психоемоційного напруження. Більшість сучасних досліджень зосереджена переважно

на загальних психологічних наслідках тривалого стресу, впливі психотравматичних подій на емоційний стан населення, а також на окремих аспектах психічного благополуччя дітей, молоді, студентів, військовослужбовців і внутрішньо переміщених осіб [5, 7]. Водночас жінки II зрілого віку як окрема соціально-вікова група, що зазнає значного психоемоційного навантаження внаслідок поєднання сімейних, професійних, побутових і соціальних обов'язків, залишаються недостатньо представленими в науковому дискурсі.

Особливої уваги потребує вивчення ефективних засобів психофізичної підтримки цієї категорії жінок, зокрема можливостей оздоровчого фітнесу як інструменту корекції емоційного стану, підвищення адаптаційних ресурсів, зниження тривожності та профілактики емоційного вигорання. Незважаючи на наявність досліджень, що розкривають позитивний вплив рухової активності на фізичний і психічний стан людини, питання комплексного впливу оздоровчого фітнесу на складові ментального здоров'я жінок II зрілого віку в умовах тривалого психоемоційного напруження залишається недостатньо розробленим [5].

Отже, невирішеною раніше частиною загальної проблеми є наукове обґрунтування та практична перевірка ефективності застосування засобів оздоровчого фітнесу для оптимізації ментального здоров'я жінок II зрілого віку в умовах тривалого психоемоційного напруження. Саме це зумовлює актуальність означеної статті та визначає її науково-практичну спрямованість.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає у вивченні впливу занять йогівськими практиками на соціальний аспект жінок в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів. Зокрема, застосовано теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з проблем психоемоційного стану жінок, ментального здоров'я, адаптаційних ресурсів особистості та використання йогівських практик у рекреаційній руховій активності.

З метою вивчення особливостей психоемоційного стану жінок проведено

анкетування, яке дало змогу виявити основні психотравматичні чинники, емоційні переживання, а також обставини, що негативно впливають на емоційну сферу респонденток в умовах воєнного конфлікту. Для оцінювання рівня тривожності використано методику Спілбергера–Ханіна, за допомогою якої визначали показники ситуативної та особистісної тривожності.

Моніторинг змін психоемоційного стану жінок у процесі занять здійснювався із застосуванням «щоденника-опитувальника», що дозволило простежити динаміку показників ментального здоров'я, самопочуття, рівня рухової активності, соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції.

Дослідження проводилося на базі Йога-студія «Гармонія життя» м. Запоріжжя. Тривалість дослідження протягом вересня-травня 2024-2025 р.р. Емпіричну базу дослідження становили 117 жінок віком 35–57 років, яких було розподілено на три підгрупи залежно від форми участі в заняттях: підгрупа (ПГ) № 1 – жінки, що мають можливість приходити на заняття; ПГ № 2 – жінки, що займаються онлайн, але мешкають в Україні; ПГ № 3 – жінки, що займаються онлайн, але мешкають за кордоном.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Обраний напрям дослідження перебуває на перетині психології, соціології та фізичної культури, що дає змогу розглядати йогу як інтегративний засіб психофізичної корекції й розвитку адаптаційних ресурсів жінки. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє трактувати йогу як комплексний феномен, що поєднує фізичну активність і засоби емоційної саморегуляції та сприяє зниженню тривожності, підвищенню стресостійкості й формуванню адаптаційного потенціалу в умовах соціальної нестабільності.

В ході проведення дослідження нами було встановлено що: всі жінки, з числа досліджуваних – 100% пережили ті чи інші психотравматичні події, пов'язані з воєнним конфліктом, що є важливими чинниками впливу на їх психічний стан. Це вказує на всезагальний характер травматичних переживань війни, де навіть жінки, далекі від лінії фронту, зазнають психологічного тиску, а відчуття невизначеності, переживань за

близьких і наслідків соціально-економічних змін, стають важливими психологічними чинниками, які значно впливають на їх емоційний стан і психічне здоров'я [3].

Аналіз опитування дозволив виділити емоції, що відображають емоційний стан респонденток, а саме: «невизначеність у завтрашньому дні» і «злість» вказало – 87,3% та 59,1% жінок відповідно; на «апатію» вказало – 47,5 % респондентів; «бажання помсти» відмітило – 21,3% жінок; на «безсоння» вказало – 83,3% респондентів; повне емоційне вигорання «відсутність особистих емоцій» відмітило – 8,3% жінок. На нашу думку саме цій відсоток (8,3%) жінок знаходяться у стані ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), бо саме вони звернулися за допомогою до психолога.

Основними причинами, що негативно вплинули на емоційний стан жінок, були відзначені: «Вибухи» абсолютна кількість респондентів – 100%; «Нерозуміння ситуації» – 64,3%; «Новини» – 53,7% жінок; «Змушена роль «психолога» для своїх рідних» вказало – 41,1% жінок.

Вивчаючи чинники, що вплинули на зниження емоційної сфери жінок, було отримано такі результати: емоційну спустошеність через вимушений переїзд в інше місто відчують – 77,3% респонденток; емоційну апатію через переїзд за кордон – 38,1%; страх за життя дітей та онуків – 25,7%; втрату особистого самоконтролю через участь чоловіків у захисті України має – 17,4% респонденток.

Опитування показало, що негативний емоційний стан жінок зумовлений неконтрольованими екстремальними обставинами, у яких виникають афекти – інтенсивних емоційних реакцій, що не піддаються свідомому контролю.

За результатами психологічного тестування (тест Спілберга-Ханіна) було виявлено, що значна більшість жінок, незалежно від групи, демонстрували високий рівень тривожності – від 96,3% до 98,9%.

Слід зазначити, що серед досліджуваних жінок не виявлено осіб із низьким рівнем особистісної тривожності: 76,1% – жінок відчують роздратування, 32,8% – респонденток перебувають у стані розпачу, і лише 8,3% – вважають себе спокійними та врівноваженими, що опосередковано підтверджує наявність підвищеної

тривожності у більшості досліджуваних. Водночас 73,1% – респонденток із високим рівнем особистісної тривожності досить часто відчують себе щасливими та задоволеними своїм життям, а 57,6% – жінок вважають себе врівноваженими. Аналіз отриманих відповідей свідчить про підвищену емоційну напругу, а також неоднозначність і нестабільність психологічного самопочуття. Така поведінкова диспозиція спонукає жінок реагувати на відносно безпечні обставини, причому тривога виникає більше під впливом думок та уяви, ніж через об'єктивну загрозу.

Враховуючи вище описані теоретичні засади, та отримані результати нами було розроблено та впроваджено в організацію занять з йоги фітнес-програму, яка спрямована на оптимізацію усіх складових ментального здоров'я жінок II зрілого віку та розвиток їх адаптаційних ресурсів [3].

Отримані результати представлені у (таблицях 1 та 2), дозволили нам довести ефективність впровадження експериментальної фітнес-програми, та її вплив на усі складові ментального здоров'я жінок.

Найефективнішими в практиці йоги для заспокоєння залишаються дихальні вправи та «шавасана». Зокрема 84,6%; 66,7%; та 71,4% респонденток 1-3 підгруп відповідно відмічають важливість дихальних вправ і відчують взаємозалежність емоційного стану з тілесним, що вказує на підвищення рівня усвідомлення зв'язку між психологічним і фізіологічним станами.

На кінець експерименту у ПГ №1 відбулося значне зниження високого рівня тривожності та збільшення помірного рівня., що свідчить про ефективність очних занять; у ПГ №2 помірне зниження високого рівня тривожності, що свідчить про позитивний ефект онлайн-занять і водночас підкреслює негативний вплив вимушеного переїзду, втрати роботи, соціальної ізоляції та стресових змін у повсякденному житті; у ПГ №3 зниження високого рівня тривожності найменше, що пояснюється негативним впливом вимушеної дистанційної участі та перебування за кордоном з усіма пов'язаними стресовими чинниками, проте навіть за таких умов спостерігається певне покращення емоційного стану жінок.

Зміна показників рівня ситуативної тривожності жінок по підгрупах до та після експерименту у %

Групи / Показники	Рівень тривожності до експерименту				Рівень тривожності після експерименту			
	Дуже низький	Низький	Помірний	Високий	Дуже низький	Низький	Помірний	Високий
ПГ №1 (відвідують заняття)	-	-	3,2	96,3	-	-	26,3	73,7
ПГ №2 (он-лайн заняття, в Україні)	-	-	1,7	97,3	-	-	13,9	86,1
ПГ №3 (он-лайн заняття, за кордоном)	-	-	1,3	98,7	-	-	3,2	91,8

Вивчаючи емоційну складову за результатами роботи жінок зі «Щоденником», було встановлено, що учасниці почали

частіше звертатися до соціальної взаємодії як ресурсу підтримки.

Таблиця 2

Динаміка показників соціальної складової ментального здоров'я жінок за підгрупами до та після експерименту (%)

Показники	До експерименту				Після експерименту			
	Спілкування з друзями	Культурне дозвілля	Рухова активність	Громадська, волонтерська ініціатива	Спілкування з друзями	Культурне дозвілля	Рухова активність (прогулянки,	Громадська, волонтерська ініціатива
ПГ №1 – відвідують заняття	12,7	-	4,7	23,4	27,3	27,5	36,3	31,7
ПГ №2 – онлайн заняття, в Україні	10,3	-	1,1	17,7	23,8	13,6	31,4	29,4
ПГ №3 – онлайн заняття, за кордоном	5,6	-	0,9	7,3	17,7	7,3	17,9	13,1

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками в усіх підгрупах, хоча ступінь вираженості цих змін був різним.

Найбільш суттєве покращення зафіксовано у ПГ №1, тобто серед жінок, які відвідували заняття очно. Зокрема, показник «спілкування з друзями» зріс з 12,7% до 27,3%, «культурне дозвілля», яке на початку дослідження фактично не виявлялося, після експерименту досягло 27,5%. Особливо помітні зміни спостерігалися за показником «рухова активність», який збільшився з 4,7% до 36,3%, а також за показником «громадська, волонтерська ініціатива» – з 23,4% до 31,7%. Це свідчить про високу ефективність очної форми занять щодо активізації соціальної поведінки жінок і підвищення рівня їхньої залученості до різних форм активності.

У ПГ №2, до якої входили жінки, що брали участь в онлайн-заняттях в Україні,

також виявлено виражену позитивну динаміку. Показник «спілкування з друзями» зріс з 10,3% до 23,8%, «культурне дозвілля» після експерименту становило 13,6%, тоді як до початку дослідження цей показник був відсутній. Показник «рухова активність» підвищився з 1,1% до 31,4%, а «громадська, волонтерська ініціатива» – з 17,7% до 29,4%. Отримані результати підтверджують, що онлайн-формат занять також є ефективним засобом підтримки соціальної активності жінок, хоча дещо поступається очному формату.

У ПГ №3, яку становили жінки, що брали участь в онлайн-заняттях за кордоном, позитивна динаміка також була наявною, але менш вираженою порівняно з іншими підгрупами. Так, показник «спілкування з друзями» зріс з 5,6% до 17,7%, «культурне дозвілля» після експерименту досягло 7,3%, тоді як до цього не фіксувалося. «Рухова активність» збільшилася з 0,9% до 17,9%, а

«громадська, волонтерська ініціатива» – з 7,3% до 13,1%. Це може свідчити про вплив додаткових факторів адаптації, пов'язаних із перебуванням за кордоном, що могли обмежувати рівень соціальної зайнятості жінок.

Когнітивна складова ментального здоров'я жінок оцінювалася за результатами роботи зі «Щоденником».

На початковому етапі експерименту відповіді учасниць на запитання «Що я роблю для того, щоб краще зрозуміти свої відчуття?» мали переважно загальний, нечіткий і фрагментарний характер. Це свідчило про недостатній рівень усвідомлення жінками причин власних емоційних станів і обмежене розуміння способів їх саморегуляції. Після завершення дослідження відповіді стали більш конкретними та змістовними. Серед найпоширеніших способів, які жінки використовували для осмислення власного емоційного стану, були названі: перегляд новин – 79,8%, фізичні вправи – 31,3%, спілкування з друзями – 24,4%, читання та прогулянки на свіжому повітрі – 23,5%, медитація – 15,6%.

Позитивна динаміка простежувалася і в зростанні частки жінок, які краще усвідомлюють власний емоційний стан. Зокрема, у ПГ №1 цей показник зріс на 68,3%, у ПГ №2 – на 47,1%, у ПГ №3 – на 23,6%. Такі зміни проявлялися у здатності респонденток точніше розпізнавати зміни настрою, аналізувати власні переживання, а також більшою мірою контролювати свої думки й емоційні реакції.

Усвідомлення значущості фізичного навантаження як одного з провідних чинників підтримки ментального здоров'я підтверджується тим, що 77,8% жінок систематично брали участь у заняттях, а 39,2% використовували дихальні вправи в ситуаціях емоційного напруження. Це свідчить про формування розуміння практичної цінності рухової активності для стабілізації психоемоційного стану.

Крім того, у процесі дослідження спостерігалось посилення усвідомлення власних потреб. Це виявлялося в тому, що жінки почали більше часу приділяти собі, поступово вирішувати повсякденні труднощі, отримувати задоволення від спілкування з близькими, частіше помічати позитивні моменти у повсякденному житті та цінувати

приємні події дня. Покращення за цим показником було майже однаковим у всіх підгрупах: у ПГ №1 – 23,8%, у ПГ №2 – 21,4%, у ПГ №3 – 20,9%. Отримані результати свідчать про підвищення рівня емоційної усвідомленості, розвиток навичок самоспостереження та вдосконалення здатності до саморегуляції.

Отже, результати засвідчують, що впроваджена програма позитивно вплинула на соціальну складову ментального здоров'я жінок у всіх підгрупах. Найбільш виражені зміни зафіксовано у жінок, які відвідували очні заняття, де спостерігалось найбільше зростання показників рухової активності, культурного дозвілля та спілкування з друзями. Це дає підстави стверджувати, що систематичні заняття із використанням засобів оздоровчого фітнесу сприяють посиленню соціальної активності, розширенню форм міжособистісної взаємодії та покращенню загального ментального благополуччя жінок.

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

У результаті проведеного дослідження встановлено, що психоемоційний стан жінок в умовах воєнного конфлікту характеризується високим рівнем емоційної напруги, тривожності та ознаками емоційного виснаження. З'ясовано, що 100% досліджуваних жінок пережили психотравматичні події, пов'язані з війною, що свідчить про характер впливу воєнних обставин на їхнє ментальне здоров'я, незалежно від місця перебування.

Проведене дослідження дало змогу вказати на взаємозв'язок між складовими ментального здоров'я та зниженням тривожності: «емоційна складова» – спостерігається у здатності помічати радість у дрібницях покращення настрою та позитивно реагувати на події дня сприяють зменшенню ситуативної тривожності; «когнітивна складова» – усвідомлення жінками власних емоцій і способів їх регуляції, планування дій для само підтримки та контроль над думками дозволяють їм більш ефективно керувати стресом і знижують рівень тривожності; «соціальна складова» – активне спілкування з рідними та друзями, участь у групових або

волонтерській активності, забезпечує емоційну підтримку та зменшує відчуття ізоляції, що також сприяє зниженню тривожності.

Встановлено, що особливо ефективними засобами в практиці йоги для стабілізації емоційного стану є дихальні вправи та шавасана, оскільки саме вони забезпечують заспокійливий ефект, знижують психоемоційне напруження та сприяють відновленню внутрішньої рівноваги. Отримані результати підтвердили доцільність

використання йоги як інтегративного засобу психофізичної корекції в системі рекреаційної рухової активності жінок в умовах соціальної нестабільності.

Перспективи подальших розвідок полягають у подальшому вивченні впливу фізичної та соціальної активності на ментальне здоров'я та розробці рекомендацій для її впровадження в освітні та соціальні програми.

Література

1. Вірченко, В. Ментальне здоров'я та продуктивність академічної діяльності українських студентів у період війни. *Науковий збірник за матеріалами конференції «Медицина фізика – сучасний стан, проблеми, шляхи розвитку. Новітні технології»*. 2025. № 1(1), 370-378. <https://doi.org/10.17721/3041-1491/2024.11-48>.
2. Заняття йогою з жінками середнього віку: переваги для фізичного та ментального здоров'я / А. М. Єфременко, О. Ю. Насонкіна, Я. В. Алексєнко, М. К. Марченков, Г. С. Полторацька, Т. Є. Федорина // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Вип. 10 (183). С. 109-112.
3. Захаріна Є., Корж Н., Золотих Н. Шляхи корекції психоемоційного стану жінок засобами ментального фітнесу в умовах воєнного стану. №3. 2025. [Olympicus DOI:10.24195/olympicus/2025-1.12](https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.12)
4. Калашникова, Л.В., Руденко, Ю.Ю., & Руденко, С.А.. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. №1., С. 74-81. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>.
5. Корж Н.Л., Курта Є.О., Золотих Н.М. Класична йога, як засіб корекції та стабілізації емоційного стану жінок в кризових ситуаціях. *Терапія та реабілітація в науці і клінічній практиці: сучасні виклики, шляхи вирішення: колективна монографія / за ред. Олени БУРКИ. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка»*. 2024. С. 114-134.
6. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с. ISBN 978-966-940-461-9.
7. Кравченко О.О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 1. P. 35-47.
8. Слюсаревський М., Чуніхіна С., Найдьонова Л. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. *Асоціація політичних психологів України: матеріали Всеукраїнського круглого столу*. м. Київ. 7 квіт. Київ, 2022. 52 с. ISBN 978-617-8016-68-5.
9. Чепелюк А.В., Філь В.М. Фізичне виховання як важлива складова здорового способу життя студентської молоді. *Перспективи та інновації науки: Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*: журнал. 2022. №11(16). С. 200-209. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11\(16\)-200-209](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11(16)-200-209)
10. World Health Organization. (2013). Investing in mental health. WHO Publishing. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564618>.

References

1. Virchenko, V. (2025). Mentalne zdorovia ta produktyvnist akademichnoi diialnosti ukrainiskykh studentiv u period viiny. *Naukovyi zbirnyk za materialamy konferentsii «Medychna fizyka – suchasnyi stan, problemy, shliakhy rozvytku. Novitni tekhnolohii»*. № 1(1), 370-378. <https://doi.org/10.17721/3041-1491/2024.11-48>.
2. Zaniattia yohoiu z zhinkamy serednoho viku: perevahy dlia fizychnoho ta mentalnoho zdorovia. (2024). A. M. Yefremenko, O. Yu. Nasonkina, Ya. V. Aleksienko, M. K. Marchenkov, H. S. Poltoratska, T. Ye. Fedoryna. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova., Vyp. 10 (183). S. 109-112.
3. Zakharina Ye., Korzh N., Zolotykh N. (2025). Shliakhy korektsii psykhoemotsiinoho stanu zhinok zasobamy mentalnoho fitnessu v umovakh voiennoho stanu. №3. *Olympicus*. DOI:10.24195/olympicus/2025-1.12
4. Kalashnykova, L.V., Rudenko, Yu.Yu., & Rudenko, S.A.. Rozuminnia sutnosti mentalnoho zdorovia v konteksti kompleksnoho pidkhdodu. *Naukovi zapysky. Seriiia: Psykholohiia*. №1., 2024. S. 74-81. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>.
5. Korzh N.L., Kurta Ye.O., Zolotykh N.M. (2024). Klasychna yoha, yak zasib korektsii ta stabilizatsii emotsiinoho stanu zhinok v kryzovykh sytuatsiiakh *Terapiia ta rehabilitatsiia v nauksi i klinichnii praktysii: suchasni vyklyky, shliakhy vyrishennia: kolektyvna monohrafiia / za red. Oleny BURKY. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politekhnika»*. S. 114-134.
6. Kostrubu N., Fishchuk O. (2023). Psykhichne zdorovia v umovakh kryzy : *monohrafiia*. Lutsk : Vezha-Druk., 180 s. ISBN 978-966-940-461-9.

7. Kravchenko O.O. (2023). Cotsialno-psykholohichna pidtrymka mentalnoho zdorovia uchasnykiv osvithnoho protsesu u kryzovykh sytuatsiiakh (praktychnyi dosvid). *Social Work and Education*. Vol. 10. № 1. P. 35-47.

8. Sliusarevskyi M., Chunikhina S., Naidonova L. (2022). Psykholohiia rosiisko-ukrainskoi viiny: vnutrishnii pohliad. *Asotsiatsiia politychnykh psykholohiv Ukrainy: materialy Vseukrainskoho kruhloho stolu*. m. Kyiv. 7 kvit. Kyiv., 52 s. ISBN 978-617-8016-68-5.

9. Chepeliuk A.V., Fil V.M. (2022). Fizychni vykhovannia yak vazhlyva skladova zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi. *Perspektyvy ta innovatsii nauky: Seriia «Pedahohika», «Psykholohiia», «Medytsyna»: zhurnal*. №11(16). S. 200-209. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11\(16\)-200-209](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-11(16)-200-209).

10. World Health Organization. (2013). Investing in mental health. WHO Publishing. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564618>.

Abstract

KORZH Nataliia, ZAKHARINA Ievgeniia

National University «Zaporizhzhia Polytechnic»

ZAKHARINA Alisa

Private higher educational institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences»

CORRECTION OF WOMEN'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE BY MEANS OF HEALTH-ENHANCING FITNESS IN RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY

The article characterizes the possibilities of correcting women's psycho-emotional state by means of health-enhancing fitness within recreational motor activity. It is noted that the purpose of the study was to examine the impact of health-enhancing fitness classes using yogic practices on the psycho-emotional state and social activity of women in wartime conditions.

The paper states that, in order to achieve this goal, a set of interrelated research methods was used, including the assessment of situational and trait anxiety according to the Spielberger–Khanin method, monitoring of women's psycho-emotional state through a "diary-questionnaire," as well as statistical processing and analysis of the obtained results. It is noted that the empirical basis of the study consisted of 117 women aged 35–57, who were divided into three subgroups: SG No. 1 – women who attended in-person classes; SG No. 2 – women who participated in online classes in Ukraine; SG No. 3 – women who participated in online classes abroad.

The scientific novelty of the study is substantiated by the implementation of an integrated approach that combines health-enhancing fitness tools, in particular yogic practices, with diary-based methods aimed at increasing conscious control, self-observation, and correction of the psycho-emotional sphere of women in crisis conditions.

The study results analyze the initial indicators of women's mental health and establish that they were under significant influence of stress factors, which caused a high level of anxiety and emotional destabilization in 100% of the respondents. It was confirmed that repeated psychological testing and monitoring with the help of the "diary-questionnaire" made it possible to identify the relationship between the components of mental health and the level of anxiety. It was found that improvements in the indicators of "motor activity" and "public, volunteer initiative" in the first and second subgroups by 31.6% and 11.7% respectively, as well as an increase in the indicator of "communication with friends" up to 14.6%, had a positive effect on reducing situational anxiety levels, particularly the moderate level: in SG No. 1 – by 23.1%, in SG No. 2 – by 12.2%, in SG No. 3 – by 1.9%, and also contributed to the improvement of the cognitive component of mental health.

The conclusions substantiate the expediency of using health-enhancing fitness tools in recreational motor activity as an effective factor in self-correction of emotional exhaustion, reduction of anxiety levels, and maintenance of women's inner balance under conditions of increased social tension.

Keywords: health-enhancing fitness, psycho-emotional correction, mental health, yogic practices, recreational motor activity.
