

Денисовець Анатолій<https://orcid.org/0000-0002-2440-5630>

Доцент кафедри фізичної та загальновійськової підготовки,
Поліський національний університет
(м. Житомир, Україна) E-mail: Denysovets7@gmail.com

Янченко Ірина<https://orcid.org/0000-0002-8614-4800>

Старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
(м. Київ, Україна) E-mail: i.yanchenko@knu.edu.ua

Магула Олександр<https://orcid.org/0000-0002-5486-1872>

Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного
(м. Запоріжжя, Україна) E-mail: oleksandr.mahula@tsatu.edu.ua

Кузьменко Наталія<https://orcid.org/0009-0005-2094-4142>

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
(м. Київ, Україна) E-mail: nataly_k67@ukr.net

ФІТНЕС ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ ТА СТРЕСУ

У статті розглядається вплив фітнес-уроків як засобу підтримки психоемоційного благополуччя жінок в умовах соціально-політичної нестабільності в Україні. Воєнний стан, вимушене переселення, втрати та щоденний стрес суттєво позначаються на психологічному стані жінок, які, окрім збереження родинного добробуту, активно долучаються до професійної та громадської діяльності. У таких умовах формування психологічної стійкості постає як пріоритетне завдання сучасної системи підтримки здоров'я.

Мета дослідження – обґрунтування та аналіз впливу фітнес-уроків на формування психоемоційної стійкості жінок в умовах сучасних соціально-політичних викликів в Україні, пов'язаних із воєнним станом, вимушеним переселенням та зростанням рівня стресу шляхом проведення опитування.

Методологія ґрунтується на комплексному підході, що включає аналіз сучасних досліджень у галузі психофізіології, соціальної психології, фітнесу та охорони психічного здоров'я.

Наукова новизна полягає у поглибленні уявлень про фітнес як інструмент психологічної підтримки жінок у кризовий період. Доведено, що фітнес-уроки сприяють не лише покращенню фізичного стану, а й розвитку стресостійкості, емоційної стабільності та підвищенню життєвої активності. Визначено можливості інтеграції фітнес-програм у практики психопрофілактики та соціальної реабілітації жінок.

Висновки. Сучасна ситуація в Україні, що супроводжується воєнними діями, вимушеним переміщенням населення та економічною нестабільністю, суттєво впливає на психоемоційний стан громадян, особливо жінок. Вони одночасно виконують функції опікунки сім'ї та активно залучені до професійної й соціальної діяльності, що підсилює навантаження.

У таких умовах важливим завданням стає формування психологічної стійкості жінок. Одним із доступних та ефективних засобів її підтримки є рухова активність, зокрема заняття фітнесом, які сприяють емоційному розвантаженню, зниженню тривожності та відновленню внутрішніх ресурсів.

Результати анкетування ($n=125$) підтверджують, що більшість учасниць зазначають покращення емоційного стану після регулярних фітнес-занять. Таким чином, у воєнних умовах фітнес постає не лише як форма фізичної активності, а як цінний психоемоційний ресурс, здатний зміцнювати психологічну витривалість жінок і бути ефективним компонентом програм підтримки та реабілітації.

Ключові слова: фітнес, психологічна стійкість, жінки, психоемоційне благополуччя, стрес, фізична активність, війна, адаптація.

Вступ. У контексті сучасних соціально-політичних змін в Україні, що супроводжуються війною, внутрішньою міграцією та економічною нестабільністю, особливої актуальності набуває підтримка психоемоційного стану жінок. Адже вони поєднують роль господині родинного добробуту з активною участю в професійному та громадському житті. У таких умовах формування психологічної стійкості – здатності зберігати адаптивність до стресу, внутрішній баланс і функціональну ефективність – стає пріоритетним завданням.

Одним із найбільш доступних, природних та ефективних засобів підтримки психологічного благополуччя жінок є фітнес-уроки. Заняття фітнесом, окрім позитивного впливу на фізичний стан, забезпечують активізацію емоційно-мотиваційної сфери, підвищення самооцінки, покращення настрою, зменшення тривожності та депресивних проявів [2]. Регулярна рухова активність, згідно з численними дослідженнями, сприяє покращенню когнітивних функцій, ефективнішій емоційній регуляції та підвищенню загального адаптаційного потенціалу [1; 3].

З огляду на високий рівень стресу, зумовлений втратами, переселенням або перебуванням у зоні бойових дій, потреба у нефармакологічних інтервенціях для жінок зростає. У цьому сенсі фітнес-уроки можуть відігравати роль м'якого, підтримувального засобу, де жінки відновлюють особистісні ресурси та психоемоційну рівновагу.

Так, Mikkelsen та ін. (2017) довели, що регулярні фізичні навантаження мають виражений антидепресивний ефект, нормалізують рівень гормонів стресу та підвищують емоційну витривалість [8]. Reed & Buck (2009) зазначають, що навіть одне заняття аеробного фітнесу здатне викликати позитивні зміни в емоційному стані [10], а згідно з Paluska & Schwenk (2000), рухова активність є ефективним методом профілактики та лікування депресії у жінок [9].

В сучасних умовах в Україні актуальність таких програм підтверджується результатами І. Томенко (2022), яка засвідчила, що жінки, які беруть участь у фітнес-уроках при центрах психологічної допомоги, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, самооцінки та загального життєвого тону [7].

У вітчизняному науковому просторі увагу також привертають публікації М. Дяченко (2023), де аналізується фітнес як форма соціальної адаптації жінок, які зазнали втрати або вимушеного переселення [1]. У праці Л. Коваль (2021) розглядається психологічний ефект групових тренувань як чинник підтримки ментального здоров'я [2].

Фахові журнали з психофізіології та реабілітаційної медицини, прикладом, «Фізична активність, здоров'я і спорт», «Психологія і суспільство» висвітлюють міждисциплінарний потенціал фітнесу як складової психопрофілактичної допомоги. В умовах воєнного стану та соціального напруження такі публікації відіграють ключову роль у формуванні національної моделі психосоціальної підтримки населення [1; 7].

Таким чином, аналіз останніх публікацій свідчить про актуальність теми не лише з боку здоров'я, а й у площині соціальної реабілітації жінок в Україні. Фітнес розглядається як дієвий, науково обґрунтований інструмент підтримки психоемоційної стійкості [2-6].

Таким чином, фітнес-уроки для жінок слід розглядати не лише як компонент здорового способу життя, але й як інструмент соціально-психологічної підтримки, що сприяє формуванню психологічної стійкості у складних умовах сьогодення. Подальше вивчення цього напрямку дозволить поглибити підходи до психопрофілактики та створити ефективні моделі фітнес-програм у системі підтримки жіночого здоров'я.

Мета дослідження – обґрунтувати та проаналізувати вплив фітнес-уроків на формування психоемоційної стійкості жінок в умовах сучасних соціально-політичних викликів в Україні, пов'язаних із воєнним станом, вимушеним переселенням та зростанням рівня стресу шляхом проведення опитування.

Методологія ґрунтується на комплексному підході, що включає аналіз сучасних досліджень у галузі психофізіології, соціальної психології, фітнесу та охорони психічного здоров'я.

Наукова новизна полягає у поглибленні уявлень про фітнес як інструмент психологічної підтримки жінок у кризовий період. Доведено, що фітнес-уроки сприяють не лише покращенню фізичного стану, а й розвитку стресостійкості, емоційної стабільності та підвищенню життєвої активності. Визначено можливості інтеграції фітнес-програм у практики психопрофілактики та соціальної реабілітації жінок.

Результати. Фітнес – вид рухової активності, який поєднує оздоровчу, психоемоційну й соціальну складові. Результати численних досліджень свідчать про позитивний вплив фітнес-занять на настрій, рівень тривожності, мотивацію та самооцінку. У межах даного дослідження було проведено анкетування жінок з різних регіонів України з метою з'ясування їхніх уявлень, досвіду та ставлення до фітнесу як ресурсу збереження психічного здоров'я в умовах щоденного стресу та невизначеності.

Цей аналіз дозволяє оцінити потенціал фітнес-уроків як інструменту психоемоційної підтримки жінок, що є надзвичайно важливим у процесі розроблення реабілітаційних, профілактичних та соціально-психологічних програм.

Відтак було проведено дослідження (n=125), засобом опитування жінок, серед яких 73,4 % перебувають в Україні (міста Київ, Житомир, Запоріжжя та невеликі міста цих областей). Анкета містила, як закриті, так і відкриті запитання, які допомогли зібрати думки, досвід і ставлення жінок до фітнесу, як ресурсу психологічного благополуччя.

У соціально-демографічній частині з'ясовано контингент опитаних, відтак це: жінки віком від 19 до 54 років, 86,7 % проживають у містах і 13,3 % у сільській місцевості. За родом занять: педагоги, перукарі,

віажисти, офісні робітниці: 59,3 % опитаних зазначили, що працюють, 18,7 % – навчаються, 7,62% є внутрішньо-переміщеними особами, 14,8 % – з них, знаходяться у відпустці по догляду за дітьми, адже значна кількість учасниць (n=36) мають дітей.

У блоці: «ставлення до фітнесу» отримано відповіді, що 63,3 % опитаних займаються фітнесом регулярно (2-4 рази на тиждень), 27,8 % – час від часу (1-2 рази на тиждень), 8,9 % – рідко (менше 1 разу на тиждень) (рис. 1).

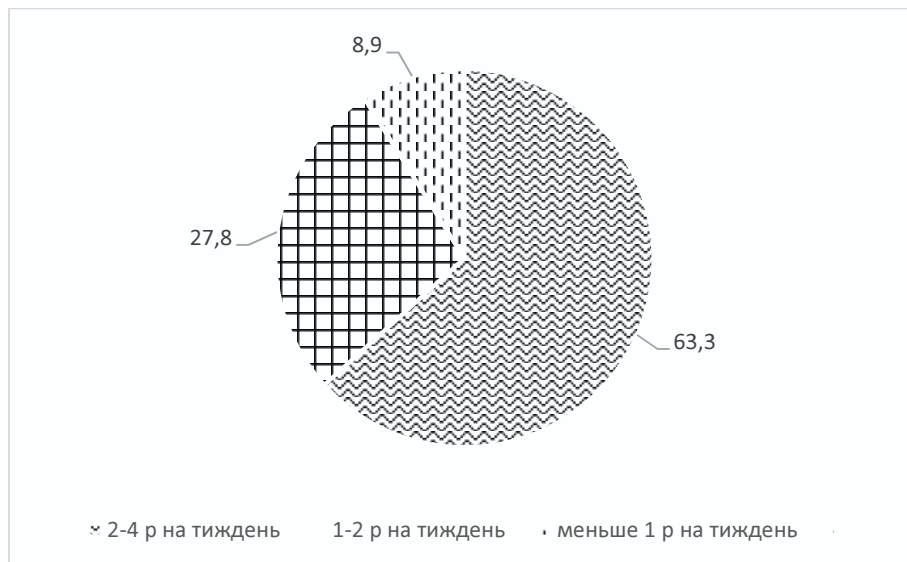


Рис. 1. Регулярність занять фітнесом

З типів фітнесу, який обирають найчастіше зазначено: 38,4 % – кардіо-тренування (біг, аеробіка, танці), 11,3 % – силові вправи, 26,2 % – функціональні тренування, 19,4 – йога/пілатес, 4,7 % – фітнес онлайн (рис. 2). Головною мотивацією до занять фітнесом є у 52,7 % опитаних – підтримка фізичного стану, 29,4 % – зняття стресу та напруги, 21,4 % бажання змінити фігуру, 15,7 % – спілкування з іншими, 24,3 % – підвищення настрою (респондентки обирали декілька варіантів відповідей).

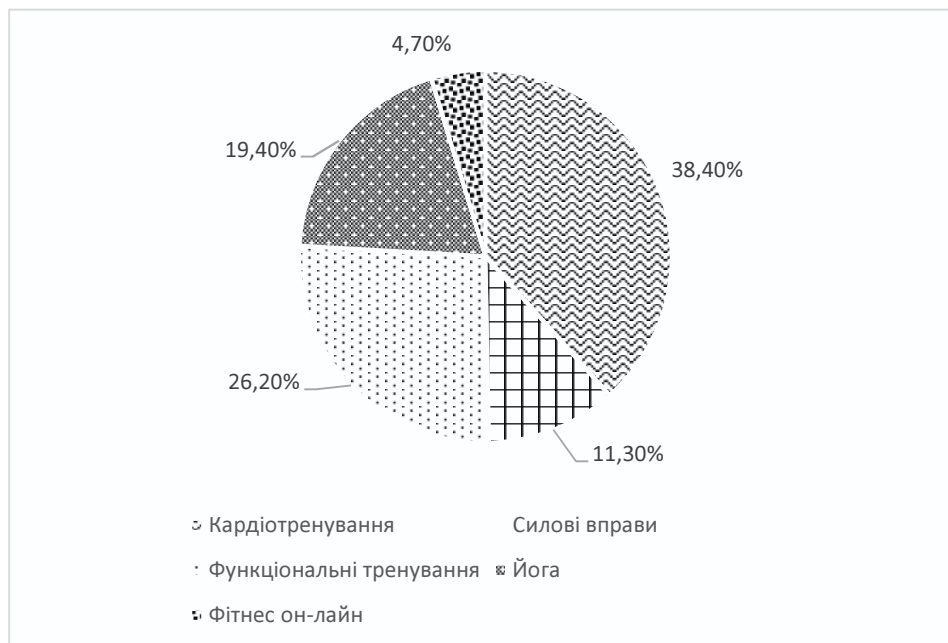


Рис. 2. Тип занять фітнесом, який найчастіше обирали респондентки

У блоці «психологічні аспекти» 69 % опитаних зазначили, що помічають значні зміни у психо-емоційному стані після занять фітнесом, а саме: 54,2 % опитаних зазначають про покращення настрою, 23,7 % про зниження тривожності, 11,2 % про зменшення втоми, 27,4 % вказали, що з'являється

мотивація/більше енергії, та 23,5 % респонденткам вдається легше справлятися зі стресом (респондентки обирали декілька варіантів відповідей) (рис. 3).

На думку опитаних, фітнес допомагає жінці бути психологічно стійкішою в сучасних умовах позитивно відповіли 69,8 % жінок.

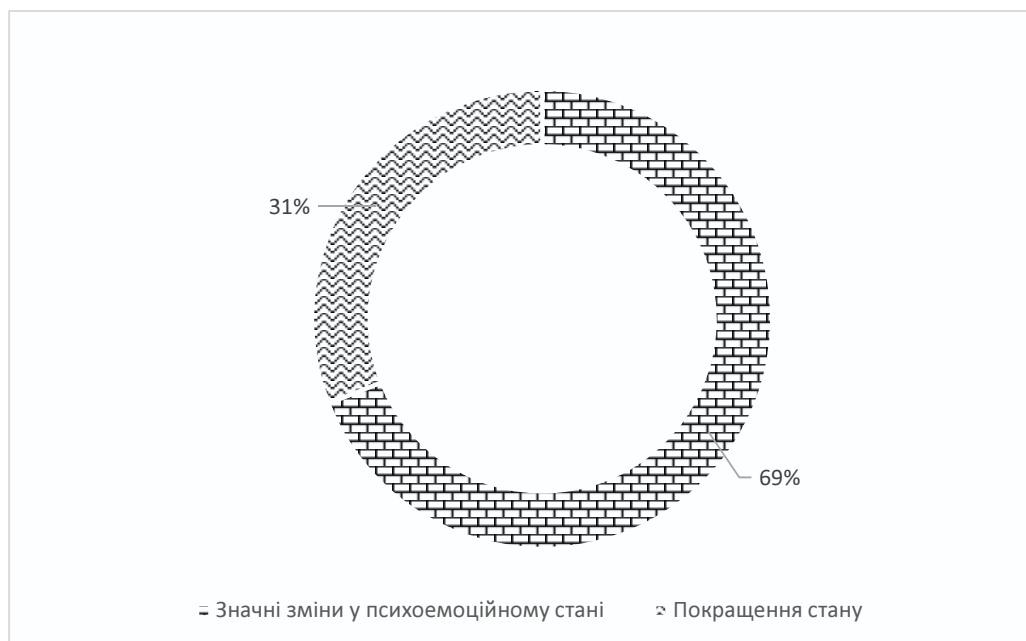


Рис. 3. Самооцінювання змін у психоемоційному стані

У блоці відкритих питань стосовно думки, опитаних стосовно психологічної користі фітнесу для жінки, отримано наступне: «Жінка, що займається фітнесом, дбає про своє здоров'я, про свою зовнішність, стає більш впевненою в собі», «Зняття напруги, відчуття того, що моє тіло стає сильнішим, а це означає, що я можу впоратись з важкими задачами, я можу бути більш витривалою», «Фітнес допомагає відчувати контроль над власним тілом і життям, підвищує самооцінку, формує впевненість у собі», «Можливість відволіктися, покращити фізичний та психологічний стан, підтримувати здоров'я», тощо.

На питання про те, як заняття фітнесом допомагають вам особисто впоратись зі стресом або тривогою, отримано наступне: «Спілкування, відволікає від сумних думок», «Допомагає вивільнити емоції які накопичилися, та очистити голову від думок», «Фітнес допомагає впоратись зі стресом, бо під час тренувань я відволікаюсь від проблем, знімаю напругу та відчуваю емоційне полегшення», «Забувати під час тренування про свої особисті проблеми», тощо.

Серед порад іншим жінкам, які хочуть почати займатись фітнесом для покращення психоемоційного стану, слід зазначити: «Починати вже зараз, шукати комфортні для себе умови, мабуть, щоб це було недалеко від дому, чи місця роботи, важливо, щоб комфортний був темп занять», «Починайте з малого, та знайти людину, яка буде мотивувати займатися», «Зайнятися собою щоб бути впевненішою та гарнішою», «Фітнес – це зняття напруги, можливість відчувати тіло, зміцнити його і напрацювати корисну звичку», «Не здаватись після першого тренування. Починати треба поступово і слухати своє самопочуття», тощо.

Висновки. Соціально-політичні виклики сучасної України, зокрема воєнний стан, внутрішня міграція та економічна нестабільність, мають суттєвий вплив на психоемоційний стан населення, особливо жінок, які водночас виконують як традиційні родинні ролі, так і активну професійну та громадську діяльність.

Формування психологічної стійкості жінок у таких умовах є нагальним завданням. Рухова активність, зокрема фітнес-уроки, виявляються доступним і ефективним ресурсом для підтримки психоемоційного благополуччя.

Проведене опитування (n=125) показало, що переважна більшість жінок відзначають позитивні психоемоційні зміни після занять фітнесом.

Фітнес в умовах воєнного періоду в Україні постає не лише як засіб рухової активності, а як ресурс психоемоційного відновлення та підтримки психологічної стійкості жінок, що має значний потенціал для інтеграції в психопрофілактичну та реабілітаційну практику.

Перспективи подальших досліджень. У межах подальших наукових пошуків доцільно розширити цільову вибірку, зокрема залучивши жінок різного соціального статусу, рівня освіти, родинного стану, а також ВПО і ветеранок. Це дозволить поглибити розуміння специфіки впливу фітнесу на різні групи жінок у контексті соціального стресу.

Перспективним напрямом є також вивчення ефективності окремих видів фітнес-програм (йога, функціональний тренінг, групові заняття на витривалість, танцювальний фітнес тощо) щодо формування психологічної стійкості, залежно від віку, психотипу та вихідного психоемоційного стану жінок.

References

1. Дьяченко М. С. Фітнес як засіб психосоціальної підтримки жінок, що постраждали від війни. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2023. № 3. С. 19–25.
D'iachenko, M. S. (2023). Fitnes yak zasib psykhosotsial'noi pidtrymky zhynok, shcho postrazhdaly vid viiny [Fitness as a Means of Psychosocial Support for Women Affected by War]. *Fizychna aktyvnist', zdorov'ia i sport – Physical Activity, Health, and Sport*. 3. 19–25. [in Ukrainian].
2. Коваль Л. І. Групові заняття з фітнесу як чинник соціалізації та психологічної реабілітації жінок. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2 (87). С. 34–39.
Koval, L. I. (2021). Hrupovi zaniattia z fitnesu yak chynnyk sotsializatsii ta psykhologichnoi rehabilitatsii zhynok [Group Fitness Classes as a Factor in the Socialization and Psychological Rehabilitation of Women]. *Psykhologhiia i suspil'stvo – Psychology and Society*. 2(87). 34–39. [in Ukrainian].
3. Кулик Н. А., Заяц С. В., Гученко Г. Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 90–94. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/20.pdf
Kulyk, N. A., Zaiats, S. V., & Huchenko, H. B. (2020). Vyvchennia motyvatsii zhynok zriloho viku do zaniat akvaerobikoiu [Studying the motivation of mature women for water aerobics]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative Pedagogy*, 22. 4. 90–94. Retrieved from: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/20.pdf [in Ukrainian].
4. Маланчук Г. Г., Ріпак Г. І., Ріпак М. О. Мотиви та інтереси жінок 25-35 років до занять фізичною культурою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. Вип. 5К (165). С. 82–86.
Malanchuk, H. H., Ripak, H. I., & Ripak, M. O. (2023). Motyvy ta interesy zhynok 25-35 rokiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu [Motives and interests of women aged 25-35 to engage in physical education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 5K (165). 82–86. [in Ukrainian].
4. Нетребська І., Богуславська В., Драчук А. Ефективність фітнес-занять у поліпшенні функціонального стану жінок 40-50 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. № 1. С. 31–43. DOI: 10.31652/3041-2463/2025-1-3
Netrebska, I., Bohuslavska, V., & Drachuk, A. (2025). Efektyvnist' fitnes-zaniat' u polipshenni funktsional'nogo stanu zhynok 40–50 rokiv [The Effectiveness of Fitness Training in Improving the Functional State of Women Aged 40–50]. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia – Current Issues of Physical Education and Sports Training Methodology*. 1. 31–43. DOI: 10.31652/3041-2463/2025-1-3 [in Ukrainian].
5. Римар О., Залецька А. Вивчення мотивів та потреб до систематичних занять фітнесом жінок 35–45 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2024. № 2(66). С. 23–29.
Rymar, O., & Zaletska, A. (2024). Vyvchennia motyviv ta potreb do systematychnykh zaniat' fitnesom zhynok 35–45 rokiv [Studying the Motives and Needs for Regular Fitness Activities Among Women Aged 35–45]. *Physical Education, Sport, and Health Culture in Modern Society*. 2(66). 23–29. [in Ukrainian].
6. Томенко І. Фізична активність як чинник підтримки психоемоційного стану ВПО. *Психологія і здоров'я*. 2022. Вип. 4. С. 44–49.
Tomenko, I. (2022). Fizychna aktyvnist' yak chynnyk pidtrymky psykhoemotsiinoho stanu VPO [Activity as a Factor in Supporting the Psycho-Emotional State of Internally Displaced Persons (IDPs)]. *Psykhologhiia i zdorov'ia Physical – Psychology and Health*. 4. 44–49. [in Ukrainian].
7. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*. 106. 48–56.
8. Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*. 29(3), 167–180.
9. Reed, J., & Buck, S. (2009). The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 10(6), 581–594.

Denysovets Anatolii

<https://orcid.org/0000-0002-2440-5630>

Associate Professor of the Department of Physical and General Military Training,
Polissia National University
(Zhytomyr, Ukraine) E-mail: Denysovets7@gmail.com

Yanchenko Iryna

<https://orcid.org/0000-0002-8614-4800>

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Sports and Rehabilitation,
State University of Trade and Economics
(Kyiv, Ukraine) E-mail: i.yanchenko@knute.edu.ua

Mahula Oleksandr

<https://orcid.org/0000-0002-5486-1872>

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Dmytro Motornyi Tavria State Agrotechnological University
(Zaporizhia, Ukraine) E-mail: oleksandr.mahula@tsatu.edu.ua

Kuzmenko Nataliia

<https://orcid.org/0009-0005-2094-4142>

Senior lecturer of the Department of Health and Sports Technologies
of the Faculty of Biomedical Engineering,
National Technical University of Ukraine
«Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky»
(Kyiv, Ukraine) E-mail: nataly_k67@ukr.net

FITNESS AS A RESOURCE FOR WOMEN'S PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN CONDITIONS OF WAR AND STRESS

The article examines the impact of fitness classes as a means of supporting women's psycho-emotional well-being in the context of socio-political instability in Ukraine. Martial law, forced displacement, loss, and daily stress significantly affect the psychological state of women who, in addition to maintaining family welfare, are actively engaged in professional and community life. Under these conditions, the formation of psychological resilience becomes a key objective of the modern health support system.

The purpose of the study is to substantiate and analyze the influence of fitness classes on the development of women's psycho-emotional resilience in the face of current socio-political challenges in Ukraine, related to martial law, forced displacement, and increased stress levels, through a survey-based approach.

The methodology is based on a comprehensive approach, including an analysis of recent studies in the fields of psychophysiology, social psychology, fitness, and mental health protection.

The scientific novelty lies in deepening the understanding of fitness as a tool for psychological support of women during times of crisis. It has been proven that fitness classes contribute not only to improved physical condition, but also to the development of stress resilience, emotional stability, and increased vitality. Opportunities for integrating fitness programs into practices of psychoprevention and social rehabilitation for women are identified.

A survey was conducted among women (n=125) of different age groups who regularly participate in fitness classes, aiming to assess changes in self-esteem, anxiety levels, mood, and motivation. Both quantitative and qualitative methods were used to analyze the collected data.

Conclusions. The current situation in Ukraine, marked by ongoing military conflict, forced displacement, and economic instability, has had a significant impact on the psycho-emotional well-being of the population, particularly women. Women simultaneously fulfill caregiving roles within the family while actively participating in professional and social spheres, which increases their overall stress load. In such circumstances, building psychological resilience among women becomes a crucial task. One of the most accessible and effective tools for supporting this resilience is physical activity—especially fitness classes—which help relieve emotional tension, reduce anxiety, and restore internal resources. Survey results (n=125) confirm that the majority of respondents report improved emotional well-being following regular fitness sessions. Thus, in wartime conditions, fitness is not only a form of physical activity but also a valuable psycho-emotional resource that can strengthen women's psychological endurance and serve as an effective component of support and rehabilitation programs.

Keywords: fitness, psychological resilience, women, emotional well-being, stress, physical activity, war, adaptation.

Стаття надійшла до редакції 31.05.2025 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Колумбет О. М.**