**УДК 796.412:159.922-055.2«364»**
**DOI https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.12**

**Захаріна Євгенія Анатоліївна**
доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри управління фізичною культурою і спортом
Національного університету «Запорізька політехніка»
**ORCID ID:** 0000-0002-0222-3385

**Корж Наталія Леонідівна**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри управління фізичною культурою і спортом
Національний університет «Запорізька політехніка»
**ORCID ID:** 0000-0003-0328-200X

**Золотих Надія Миколаївна**
Фітнес-тренер
Студія фізичного та ментального здоров'я
**ORCID ID:** 0009-0008-43402807

# ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗАСОБАМИ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*У статті розглянуто шляхи корекції занять класичною йогою на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку. Указано, що процеси сьогодення ставлять перед жінками другого періоду зрілого віку завдання долати складні життєві ситуації, оптимально використовуючи при цьому свої психічні якості, як-от психологічна та емоційна стійкість.*

*Проаналізовано та подано визначення емоційного стану, яке науковці розглядають як мінливе психічне явище. Установлено причини та чинники, які негативно впливають на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку. До яких унаслідок: емоційну спустошеність у зв'язку з вимушеним переїздом в інше місто для більш безпечного життя; втрату самоконтролю емоційного стану, через те що чоловіки стали на захист України; емоційну апатію через вимушений переїзд за кордон.*

*Мета – дослідити шляхи корекції психоемоційного стану жінок за допомогою ментального фітнесу в умовах воєнного стану.*

*Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в дослідженні використано такі методи: аналіз і систематизація науково-методичної літератури та інтернет-джерел, абстрагування, анкетування й опитування для оцінки психоемоційного стану жінок, педагогічне та психологічне тестування для визначення рівня стресостійкості, а також педагогічне спостереження для аналізу змін у психоемоційному стані.*

*Результати. Представлено експериментальну програму фітнес-занять з йоги, яка розроблена на основі методик Свами Сарасвати «Сурья Намаскара», «Йога-нідра», «Пранайами». Ми організували роботу за експериментальною методикою із жінками другого періоду зрілого віку тричі на тиждень. У програму закладено вид самостійної роботи при відчутті страху, внутрішньої тривоги або фізичної втоми. Зазначено, що абсолютна більшість респонденток мала високий рівень ситуативної та особистісної тривожності до початку занять за експериментальною фітнес-програмою. Наслідки таких показників можуть проявлятися як втрата психоемоційного контролю й розвиток психосоматичних захворювань як результат хронічного стресу.*

*Висновки. Експериментальну фітнес-програму оздоровчих занять з класичної йоги «Корекція емоційного стану для жінок другого зрілого віку засобами Сур'я Намаскара» впроваджено в роботу Комунального некомерційного підприємства «Запорізька обласна клінічна дитяча лікарня» Запорізької обласної ради та провідні фітнес-центри м. Запоріжжя з метою підвищення стресостійкості й фізичної працездатності в умовах реального часу.*

***Ключові слова:*** *оздоровчий фітнес, класична йога, жінки, другий період зрілого віку, диференціація, програми, психоемоційний стан.*

**Вступ.** Повномасштабне вторгнення значно посилило стресові фактори, які впливають на емоційний стан українців. Ці події супроводжується численними емоційними, фізичними та психологічними викликами, як-от: страх за життя, втрати близьких, невизначеність майбутнього, а також вимушені переїзди й розлука з рідними. Ці обставини спричиняють підвищений рівень тривожності, хронічного стресу та емоційного виснаження, що негативно позначається на психічному й фізичному здоров'ї різних верств населення. Багато хто втратив життєві орієнтири та перспективи, звичний спосіб життя зруйновано кризовими подіями. Жінки другого періоду зрілого віку, які залишаються активними в науковій та виробничій сферах, мають певні проблеми зі здоров'ям, що пов'язано зі значними змінами у фізіологічних процесах та розвитком вікових захворювань [1; 7].

Рівень стресу та стресостійкості жіночої особистості залежить від багатьох факторів, які постійно змінюються. Це вимагає від жінок здатності ефективно керувати своїм емоційним станом у складних ситуаціях [4; 5; 12]. За твердженнями науковців [5; 8; 13], застосування оздоровчого фітнесу, зокрема ментального фітнесу, до якого належать йогівські практики, сприяє формуванню, укріпленню та підтриманню здоров'я людини. Це пояснюється тим, що метою практикування йоги є свідома самозміна особистості під час роботи зі своїм тілом. Фокусування уваги на процесах, що відбуваються при виконанні фізичних вправ, дає відчуття власного контролю, чим мінімізує тривожність і впливає на покращення мікро- й макроклімату для особистості.

Аналіз світового наукового досвіду свідчить, що значна частина науково-методичної літератури присвячена дослідженню філософії йоги [6–7]. Однак недостатньо уваги приділено вивченню впливу йогівських практик на корекцію рівня тривожності, емоційного й фізичного стану, а також фізичної підготовленості жінок різних вікових груп, зокрема другого зрілого віку. Основною проблемою залишається розробка експериментальних фітнес-програм оздоровчого спрямування, заснованих на використанні засобів фітнес йоги.

З огляду на це, перед фахівцями в галузі психології, фізичної культури та спорту стоїть важливе завдання – забезпечити збереження психічного здоров'я, ураховуючи фізичні, соматичні й соціальні аспекти як основні умови вирішення гуманітарних і соціальних проблем, що стосуються жінок. Тому розробка нових та вдосконалення наявних підходів, спрямованих на підвищення резервних можливостей організму жінок, залишається надзвичайно актуальним завданням [1].

Тривале перебування в стані стресу може призводити до серйозних наслідків, включно з розвитком посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), порушень сну, депресивних станів та інших проблем, які потребують особливої уваги й підтримки. Причини настрою часто залишаються невідомими навіть для самої людини. Він може змінюватися через фізичне самопочуття або через те, що пам'ять несвідомо відтворює минулі емоції. Розберемо більш детально ставлення науковців до окресленої проблеми.

Науковці визначають емоційний стан як: інтеграцію суб'єктивного переживання, фізіологічних змін і поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на конкретні стимули [13]; адаптивний процес, що розвивається для забезпечення виживання індивіда [11]; результат когнітивної оцінки ситуації, яка активує фізіологічні реакції та викликає відповідні емоційні переживання [10]; короткотривалий психофізіологічний процес, що забезпечує адаптивні реакції на зміни в середовищі, сприяючи формуванню позитивних або негативних установок [9]; мінливе психічне явище, яке супроводжує людину протягом усього життя та відображає відношення між мотивами й можливістю успішної реалізації діяльності особистості [12]; тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них належать збудження, пригнічення (депресія), страх, тривога. Емоційний стан є мінливим психічним явищем [5].

Так, наукові роботи Т. Г. Лубанова, О. О. Древіцької та ін. присвячені вивченню проблем емоційного стану та соціально-психологічної адаптації жінок – внутрішньо переміщених осіб [4; 9; 11]. Емоційні стани людини є саме психічним явищем, що змінюється залежно від подій, досвіду, роботи гормональної системи, фізичного стану тощо. У йозі всі інструменти роботи з тілом, диханням, свідомістю направлені на роботу зміни психічного стану. Тому саме використовуючи інструменти й техніки, що описуються йогами, ми спробуємо простежити зміни в психіці, а саме в емоційному стані жінок, які беруть участь у дослідженні.

Аналізуючи іноземні та вітчизняні наукові дослідження, маємо зазначити, що у сфері сучасних оздоровчих напрямків фітнес-індустрії вчені умовно виокремлюють два основні напрями – європейський та східний. Вони мають відмінності у філософії, а також певні національні особливості, що виявляються у використанні та виконанні рухових вправ [6; 7].

Саме впровадження програм йогівських практик у рекреаційний та реабілітаційний процес сьогодення зробили революційний (корений) переворот у фітнес-індустрії – «ментальний фітнес». Ці програми отримали назву «Mind & Body», або «Розумне тіло». Оздоровчі тренування, які базуються на ідеї нерозривної єдності тіла й свідомості під час виконання вправ, мають оздоровчий ефект функціонального та емоційного стану жінок.

**Метою роботи** є дослідження шляхів корекції психоемоційного стану жінок за допомогою ментального фітнесу в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети в дослідженні використано такі методи: аналіз і систематизація науково-методичної літератури та інтернет-джерел, абстрагування, анкетування й опитування для оцінки психоемоційного стану жінок, педагогічне та психологічне тестування для визначення рівня стресостійкості, а також педагогічне спостереження для аналізу змін у психоемоційному стані.

Дослідження проведено на базі Йога-студії «Гармонія життя» в м. Запоріжжя. У ньому взяли участь 40 жінок другого періоду зрілого віку. Респондентки були поділені на три групи: перша група жінок (14 осіб) приходила на заняття в Йога-студію; друга група жінок (12 осіб) займалася онлайн та мешкала в Україні; третя група жінок (14 учасниць) займалася онлайн та мешкала за кордоном. За бажанням учасників відповідно до розробленої програми мало місце проведення змішаних занять (онлайн-під'єднання до занять у студії).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наше дослідження направлено на пошук нових шляхів врівноваження емоційного й фізичного стану жінок та передбачає розробку актуальних заходів для протистояння емоційному вигоранню в жінок другого періоду зрілого віку.

Також нами розроблено анкету-опитувальник для вивчення причин та чинників, які впливають на емоційний стан жінок. Вивчаючи емоційний стан респонденток, ми виокремили такі емоції: «невизначеність у завтрашньому дні» і «злість» указало – 87,5% та 56,3% жінок відповідно; «апатію» – 37,5% респонденток; «бажання помсти» – 18,8%; «безсоння» – 81,3%; повне емоційне вигорання, «відсутність особистих емоцій» – 5,5% [3]. На нашу думку, саме цій відсоток жінок перебуває в стані ПТСР, бо саме вони звернулися по допомогу до психолога.

На жаль, жінки через нерозуміння й нестабільність ситуації надумують різні «невтішні сценарії», чим ще більше пригнічують внутрішнє самопочуття.

Опитування показало, що негативний емоційний стан жінок пов'язаний з екстремальною ситуацією, якою неможливо опанувати чи проконтролювати. У таких ситуаціях виникають так звані афекти – особливий вид емоцій, що супроводжуються сильними нетиповими або бурхливими реакціями. Ці реакції не контролює свідомість, тому їх важко стримувати. До них додаються суб'єктивні переживання. Отже, емоційний стан людини, зокрема жінок, не тільки зумовлений соціальними умовами існування, а й має особистісний характер.

Таблиця 1

**Причини та чинники, які негативно впливають на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку [3]**

| Причини та чинники, які негативно вплинули на емоційний стан жінок | % |
|---|---|
| Емоційна спустошеність у зв'язку з вимушеним переїздом в інше місто для більш безпечного життя | 77,3% |
| Втрата самоконтролю емоційного стану, через тещо їхні чоловіки стали на захист України | 13,5% |
| Емоційна апатія з огляду на вимушений переїзд за кордон, залишивши рідних та друзів в Україні | 37,8% |
| Страх за життя дітей та онуків переважає всі інші емоції | 24,3% |
| Вибухи (обстріли цивільного населення) | 100% |
| Нерозуміння ситуації | 62,5% |
| Новини з різних джерел | 50,0% |
| Змушена роль «психолога» для своїх рідних | 31,3% |

На нашу думку, розробка та впровадження в тренувальний процес експериментальної програми є одним з перспективних шляхів у корекції психоемоційного стану та розвитку стресостійкості в жінок другого періоду зрілого віку.

Експериментальна програма фітнес-занять йогою розроблена на основі методик Свами Сарасвати «Сурья Намаскара», «Йога-нідра», «Пранайами», використання елементів йоги в парній роботі, проведення бліц-тренінгів. Термін проведення фітнес-занять становить 8 місяців (листопад – липень). Метою програми є корекція психоемоційного стану та підвищення рівня фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку засобами йоги Сур'я Намаскара [3].

Експериментальна програма фітнес-занять з йоги [3] містила такі завдання:

1. Поєднання серії коротких він'яс із Сур'я Намаскара, спрямованих на опанування та вдосконалення поз на баланс.

2. Опанування технік контролю над диханням (пранайам) для позитивного впливу на фізіологічну роботу легень і технік зосередження на психічних центрах.

3. Робота в парі задля відчуття і взаємопідтримки, контролю та самоконтролю психоемоційного стану.

4. Поєднання цих навичок в одне ціле для відчуття себе, свого тіла в русі.

Для досягнення поставлених завдань та мети організовано: роботу в групі – фітнес-заняття за експериментальною методикою – тричі на тиждень; самостійну роботу – виконання дихальних вправ, «асан» при відчутті страху, внутрішньої тривоги, фізичної втомленості або за бажанням [3].

Перехід до більш складного рівня занять відбувався відповідно до позитивних змін, а саме: рівня фізичної підготовленості, вимог правильного технічного виконання вправ (фотоконтроль), збільшення кількості дихальних циклів під час виконання статичних йогівських вправ (асан). Програма одного тижневого циклу фітнес-тренувань розрахована на 3–4 тижні, після чого здійснювався перехід на більш складний рівень. Приклад побудови занять для жінок другого періоду зрілого віку в тижневому циклі представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

**Побудова оздоровчих фітнес-занять йогою для жінок другого періоду зрілого віку в тижневому циклі [3]**

| **Розподіл видів діяльності** | | **Характер навантаження** | **Час у хв.** | **Методичні вказівки** |
|---|---|---|---|---|
| ПЕРШИЙ ДЕНЬ | Поєднання практик: Сур'я Намаскар, Пранайам та Шавасана | Тренінг – «спілкування друзів»: | 10–20 | Обговорювання кризових або запропонованих ситуацій, бажання розділити радість. |
| | | - ознайомлення з технікою «повне йогівське дихання»;<br>- розрізнення типів дихання, спостереження їх у собі;<br>- глибоке розслаблення. | 40–50 | Контроль дихання та самопочуття під час виконання вправ. Перевірка ЧСС 90–100 уд./хв. |
| ДРУГИЙ ДЕНЬ | Послідовність виконання асан будується за принципом компенсації (за А. Сафроновим) + блок Пранайам + Шавасана | Тренінг – «спілкування друзів» | 10–20 | Обговорювання кризових, або запропонованих ситуацій, бажання розділити радість. |
| | | - відпрацювання техніки «повного йогівського дихання»;<br>- спрямування фокусу уваги на певні ділянки тіла з метою розслаблення м'язів. | 40–50 | Контроль дихання та самопочуття під час виконання вправ. Перевірка ЧСС 90–100 уд./хв. |
| ТРЕТІЙ ДЕНЬ | Базові асани в парі + Блок Пранайам + йога-нідра | Тренінг – «спілкування друзів» | 10–20 | Обговорювання кризових, або запропонованих ситуацій, бажання розділити радість. |
| | | - закріплення навички «Повного йогівського дихання», знайомство з технікою «Уджай»;<br>- глибоке розслаблення через направлення фокусу уваги на певні ділянки тіла з психологічним розвантаженням. | 40–50 | Контроль дихання та самопочуття під час виконання вправ. Перевірка ЧСС 90–100 уд./хв. |

За результатами опитування (тест Спілберга – Ханіна) 100% респонденток показали високий рівень особистісної тривожності. У 26% жінок, що взяли участь у дослідженні, визначено дуже високий рівень особистісної тривожності. Це говорить про те, що респондентки мають внутрішньо особистісні конфлікти, що сприяють невротичним реакціям. У 46,6% опитуваних жінок виявлено високий рівень особистісної тривожності, у 33,3% – спостерігається помірна тривожність [3].

Варто зазначити, що в групах досліджуваних нами жінок немає жодної з низьким рівнем особистісної тривожності. Спокійними можуть назвати себе лише 8,3% жінок. Водночас урівноваженими вважають себе 58,3%. При цьому часто відчувають роздратування 75,0% опитуваних, відчувають себе в розпачі – 33,3%.

Деталізуючи те, що спричиняє надмірну тривожність наших респонденток, з'ясувалося, що 41,6% жінок відчувають стурбованість і переживання через можливі труднощі, а не через реальні; 58,8% майже впевнені, що їхні хвилювання пов'язані з можливими негараздами; хвилюються через дрібниці 58,3% опитуваних [3]. Тривога виникає більше від думок, ніж об'єктивної загрози. І незважаючи на весь спектр переживань, наші респондентки – 41,6% –відчувають наповненість і бажання працювати. Такий високий відсотковий показник ми можемо пояснити тим, що будь-яка робота відволікає від негативних думок та спогадів і працює як захисна реакція.

Реактивна ситуативна тривожність – це емоційна реакція на екстремальну, стресову ситуацію в конкретний момент. Результати ситуативної та особистісної тривожності жінок по підгрупах на початку експерименту представлено в таблиці 3.

Під час аналізу ситуативної тривожності 100% респонденток указали, що не відчувають спокою; відчувають загрозу й напруження – 83,3%; заклопотаність і байдужість до оточення – 90,4% респонденток; незадоволеність своїм життям – 80,1%. Тож абсолютна більшість наших респонденток має високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. За таких показників треба говорити про те, що перебування в такому стресово-емоційному стані тривалий період може супроводжується емоційними зривами та психосоматичними захворюваннями [3].

Отримані результати дослідження дають змогу констатувати, що на психологічний стан жінок вплинули емоції, пережиті на початку війни. У межах дослідження ми ставимо за мету знизити рівні ситуативної та особистісної тривожності в жінок 35–57 років.

Результати вивчення рівнів тривожності жінок на початку експерименту дали змогу відзначити, що абсолютна більшість респонденток ПГ № 1 – 95,3%, ПГ № 2 – 98,9%, ПГ № 3 – 99,1% мала високий рівень тривожності. Це вказує на те, що жінки перебували в пригніченому стані та мали внутрішні конфлікти. Ураховуючи ситуацію в Україні, це цілком передбачувано й зрозуміло. Зміну показників рівня ситуативної тривожності жінок по підгрупах до та після експерименту представлено в таблиці 4.

Таблиця 3

**Показники особистісної та ситуативної тривожності жінок по підгрупах на початок експерименту у %(n=40) [3]**

| Групи (n=40) | Рівень особистісної тривожності | | | | Рівень ситуативної тривожності | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Дуже низький | Низький | Помірний | Високий | Дуже низький | Низький | Помірний | Високий |
| ПГ № 1 – відвідують заняття (n=14) | - | - | 5,1 | 94,9 | - | - | 4,7 | 95,3 |
| ПГ № 2 – онлайн-заняття в Україні (n=14) | - | - | 2,8 | 97,2 | - | - | 1,1 | 98,9 |
| ПГ № 3 – онлайн-заняття за кордоном (n=14) | - | - | 1,4 | 99,6 | - | - | 0,9 | 99,1 |

Таблиця 4

**Зміна показників рівня ситуативної тривожності жінок по підгрупах до та після експерименту у % (n=40) [3]**

| Показники | Рівень ситуативної тривожності до експерименту, % | | | | Рівень ситуативної тривожності після експерименту, % | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Дуже низький | Низький | Помір-ний | Високий | Дуже низький | Низький | Помір-ний | Високий |
| ПГ № 1 – відвідують заняття (n=14) | - | - | 4,7 | 95,3 | - | - | 36,3 | 63,7 |
| ПГ № 2 – онлайн-заняття в Україні (n=14) | - | - | 1,1 | 98,9 | - | - | 23,9 | 76,1 |
| ПГ № 3 – онлайн-заняття за кордоном (n=14) | - | - | 0,9 | 99,1 | - | - | 4,9 | 95,1 |

Аналіз показників рівня ситуативної тривожності вказує на те, що найкращі позитивні зміни у відсотковому співвідношенні серед трьох груп ми спостерігаємо в жінок, які перебували в Запоріжжі (ПГ – № 1). На кінець експерименту ця група показала найбільший відсоток жінок, у яких відбулося зниження ситуативної тривожності, відповідно до помірного та високого рівнів: до експерименту – 4,7% після експерименту – 36,3% і до 95,3%, після 63,7% відповідно. Досить суттєві результати адаптації показала ПГ № 2 (онлайн-заняття в Україні за межами Запоріжжя): 23,9% респонденток мають помірну і 76,1% – високу ситуативну тривожність. Щодо ПГ № 3, учасниці якої перебували за кордоном, спостерігається незначне зниження тривожності з високої до помірної: до експерименту 0,9% та 99,1% респонденток мали рівень помірної та високої тривожності відповідно; після експерименту ці показники покращилися до 4,9% та 95,1% відповідно – це найменші зміни порівняно з першими двома групами [3].

Такі незначні зміни ми пояснюємо тим, що учасниці нашого експерименту перебувають за кордоном і мають додаткові приводи для стресу: основні хвилювання – за близьких та рідних, які перебувають в Україні; додаткові – проблеми мовної адаптації в іншій країні, вирішення нагальних питань за кордоном, неспецифічних для нашої країни. Отримані результати вказують на глибокі й досить стійкі позитивні зміни емоційного стану учасниць експерименту, що підтверджує ефективність упровадженої експериментальної програми.

**Висновки.** Вивчення рівня особистісної та ситуативної тривожності, як основних чинників, що впливають на емоційний стан жінок, свідчать про те, що на початку дослідження абсолютна більшість жінок перебувала в стані високого рівня тривожності. Такий стан зумовлений надзвичайною ситуацією, що сталася в Україні. Порівняння отриманих результатів до та після експерименту свідчать про те, що впровадження експериментальної фітнес-програми, позитивно впливає на корекцію та стабілізацію емоційного стану в жінок другого зрілого віку. Експериментальну фітнес-програму «Корекція емоційного стану в жінок другого зрілого віку засобами Сур'я Намаскара» впроваджено в організацію та проведення оздоровчих занять з класичної йоги в Запорізькому обласному перинатальному центрі та провідних фітнес-центрах м. Запоріжжя.

Перспективи подальших наукових досліджень буде розглянуто в розробці інших фітнес-програм з Mind Fitness для жінок різного віку, метою яких є збереження й гармонізація ментального та фізичного здоров'я в умовах сьогодення.

**Література:**

1. Захаріна Є. Застосування мобільних додатків в оздоровчому фітнесі жінками першого періоду зрілого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини,* 2025. 29(4), 209–215. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4). 209-215.

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016, 219 с.

3. Золотих Н. М. Шляхи корекції та стабілізації емоційного стану жінок засобами класичної йоги в умовах війни [кваліфікаційна робота]. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка»; 2023. 105 с.

4. Лубанова Т. Г., Древіцька О. О. Не з власної волі. Особливості емоційного стану жінок-переселенців зі Сходу. *Психологія: науковий журнал.* URL: http://medpsyhology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli (дата звернення: 10.11.2024).

5. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.

6. Михно Л. С. Лоза Т. О. Ефективність використання засобів йога аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. Т. 1. С. 35–40.

7. Підвальна О. В., Булейченко О. В. Вивчення і використання фітнес-йоги в процесі фізичного виховання студентів спеціально-медичних груп у ВНЗ. URL. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21767.

8. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.

9. Fredrickson B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 2001. 56(3), 218–226.

10. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. *Oxford University Press*. 1991. 576 p.

11. Plutchik R. The Nature of Emotions. *American Scientist*. 2001. 89(4), 344–350.

12. Sandler J. Dreher, A. U., Drews S. Anapproach to conceptual research in psychoanalysis, illustrated by a consideration of psychic trauma. *International Review of Psycho-Analysis*. 1991. Vol. 18, pp. 133–141.

13. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11 (4). P. 297–303.

**References:**

1. Zakharina, Ye. (2025). Zastosuvannia mobilnykh dodatkiv v ozdorovchomu fitnesi zhinkamy pershoho periodu zriloho viku. [The Use of Mobile Applications in Health Fitness by Women in the First Period of Adulthood]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 29(4), 209–215. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4). 209-215 [in Ukrainian].

2. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh. [Psychodiagnostics of Personality in Crisis Life Situations.]. K.: Pedahohichna dumka, 219 s [in Ukrainian].

3. Zolotykh, N.M. (2023). Shliakhy korektsii ta stabilizatsii emotsiinoho stanu zhinok zasobamy klasychnoi yohy v umovakh viiny [Ways of Correcting and Stabilizing Women's Emotional State Through Classical Yoga in Wartime Conditions]/ [kvalifikatsiina robota]. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnika»;. s. 105. [in Ukrainian].

4. Lubanova, T.H., & Drevitska, O.O. (2014). Ne z vlasnoi voli. Osoblyvosti emotsiinoho stanu zhinok-pereselentsiv zi Skhodu. [Not of one's own will. Peculiarities of the Emotional State of Women Refugees from the East]. *Psykholohiia: naukovyi zhurnal*. URL: http://medpsyhology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli (data zvernennia: 10.11.2024) [in Ukrainian].

5. Mykhailov, B.V., Chuhunov, V.V., Kurylo, V.O., & Sarzhevskyi, S.N. (2014). Posttravmatychni stresovi rozlady [Post-Traumatic Stress Disorders]: Navchalnyi posibnyk / Pid zah. red. prof. B.V. Mykhailova. Vyd. 2-e, pereroblene ta dopovnene. Kh. : KhMAPO, 223 s. [in Ukrainian].

6. Mykhno, L.S., & Loza, T.O. (2016). Efektyvnist vykorystannia zasobiv yoha aerobiky u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovoi shkoly. [The Effectiveness of Using Yoga Aerobics in the Physical Education of Primary School Students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. T. 1, S. 35–40. [in Ukrainian].

7. Pidvalna, O.V., & Buleichenko, O.V. Vyvchennia i vykorystannia fitnes-yohy v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialno-medychnykh hrup u VNZ. [Study and Application

of Fitness Yoga in the Physical Education Process of Special Medical Groups' Students in Higher Education Institutions]. Elektronnyi resurs. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21767. [in Ukrainian].

8. Turynina, O.L. (2017). Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii [Psychology of Traumatic Situations]: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. K.: DP «Vyd. dim Personal», 160 s. [in Ukrainian].

9. Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), S. 218–226. [in English].

10. Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. *Oxford University Press*. 576 S. [in English].

11. Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist,* 89(4), S. 344–350. [in English].

12. Sandler, J. Dreher, A. U., & Drews, S. (1991). Anapproach to conceptual research in psychoanalysis, illustrated by a consideration of psychic trauma, *International Review of Psycho-Analysis*, Vol. 18, S. 133–141. [in English].

13. Spielberger, C. (2006). Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. Vol. 11 (4). S. 297–303 [in English].

**Zakharina Ievgeniia, Korzh Nataliia, Zolotykh Nadiia**

## WAYS TO CORRECT THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN THROUGH MENTAL FITNESS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

*The article examines ways to adjust classical yoga exercises to influence the psycho-emotional state of women in the second period of mature age. It is noted that the modern challenges require these women to overcome complex life situations by optimally utilizing their psychological qualities, such as "psychological resilience" and "emotional stability".*

*The article analyzes and provides a definition of emotional state, which scientists consider a variable psychological phenomenon. The causes and factors negatively affecting the psycho-emotional state of women in the second period of mature age have been identified. These include emotional exhaustion due to forced relocation to another city for a safer life; loss of emotional self-control because their husbands have joined the defense of Ukraine; emotional apathy due to forced relocation abroad.*

*Objective. The objective is to explore ways to correct the psycho-emotional state of women through mental fitness in the conditions of martial law.*

*Research Methods. To achieve the objective, the study employed the following methods: analysis and systematization of scientific and methodological literature and internet sources, abstraction, questionnaires and surveys to assess the psycho-emotional state of women, pedagogical and psychological testing to determine stress resistance levels, as well as pedagogical observation to analyze changes in the psycho-emotional state.*

*Results. An experimental fitness program based on the methods of Swami Saraswati, including "Surya Namaskar", "Yoga Nidra" and "Pranayama", was introduced. The program was conducted three times a week with women in the second period of mature age. The program also included independent exercises for dealing with fear, internal anxiety, or physical fatigue. It was noted that the vast majority of respondents exhibited high levels of situational and personal anxiety before participating in the experimental fitness program. The consequences of these indicators may manifest as a loss of psycho-emotional control and the development of psychosomatic disorders resulting from chronic stress.*

*Conclusions. The experimental wellness fitness program of classical yoga, "Correction of Emotional State for Women in the Second Period of Mature Age through Surya Namaskar", was implemented at the Communal Non-Profit Enterprise "Zaporizhzhia Regional Clinical Children's Hospital" of the Zaporizhzhia Regional Council and leading fitness centers in Zaporizhzhia to enhance stress resilience and physical performance in real-time conditions.*

***Key words:*** *wellness fitness, classical yoga, women, second period of mature age, differentiation, programs, psycho-emotional state.*