

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ САМОРЕГУЛЯЦІЮ ЖІНОК

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON EMOTIONAL SELF-REGULATION WOMEN

У статті розглянуто особливості емоційної саморегуляції жінок дорослого віку залежно від тривалості та регулярності їхньої фізичної активності. Наголошено на тому, що в умовах зростаючої психоемоційної напруги здатність зберігати внутрішню рівновагу та ефективно долати стресові ситуації стає одним з ключових чинників психологічного благополуччя. Фізична активність у цьому контексті розглядається як доступний та природний ресурс, який не лише сприяє підвищенню фізичного тонусу, але й позитивно впливає на емоційну стійкість та адаптивність.

Метою дослідження було визначення відмінностей у характеристиках емоційної саморегуляції між жінками, які нещодавно розпочали тренування, і тими, хто має тривалий досвід систематичної рухової активності. Отримані результати показали, що тривала рухова активність пов'язана з більш упорядкованими емоційними реакціями, здатністю утримувати поведінкову стабільність у ситуаціях підвищеного напруження, ширшим набором внутрішніх регуляторних стратегій та точнішим розпізнаванням власних емоційних станів. Новачки частіше демонстрували труднощі з контролем імпульсивних реакцій, менш диференційоване емоційне сприйняття та схильність до хаотичного реагування у складних ситуаціях.

Отримані результати дають змогу стверджувати, що систематична фізична активність може відігравати важливу роль у підтриманні емоційного здоров'я дорослих жінок, сприяти формуванню внутрішньої стійкості та підсилювати здатність до конструктивного подолання стресу. Представлені дані можуть бути використані у практиці психологічного консультування, програмах психоемоційної підтримки та в оздоровчих проєктах, спрямованих на покращення якості життя жінок у дорослому віці.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, емоційна стійкість, психоемоційний стан, фізична активність, дорослі жінки, психологічне благополуччя.

The article examines the features of emotional self-regulation in adult women depending on the duration and regularity of their physical activity. It emphasizes that in the context of increasing psycho-emotional pressure, the ability to maintain inner balance and effectively cope with stressful situations becomes a key factor of psychological well-being. Physical activity is considered as an accessible and natural resource that not only improves physical tone but also positively contributes to emotional resilience and adaptability.

The aim of the study was to identify differences in emotional self-regulation between women who had recently begun exercising and those with long-term experience in systematic physical activity. The findings indicate that prolonged engagement in physical activity is associated with more organized emotional responses, greater behavioral stability under stress, a broader repertoire of internal regulatory strategies, and more accurate recognition of one's emotional states. In contrast, newcomers more often showed difficulties in controlling impulsive reactions, less differentiated emotional perception, and a tendency toward disorganized responses in challenging situations.

The obtained results suggest that regular physical activity may play a significant role in maintaining the emotional health of adult women, promoting internal resilience, and strengthening their ability to cope with stress constructively. The findings can be applied in psychological counseling, psycho-emotional support programs, and health-oriented initiatives aimed at improving the quality of life of adult women.

Key words: emotional self-regulation, emotional resilience, psycho-emotional state, physical activity, adult women, psychological well-being.

УДК 159.944.4:796.015.132-055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.6>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Афанасьєва Н.Є.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
і соціології
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця
ORCID ID: 0000-0002-1050-8495

Датій Є.С.

здобувачка вищої освіти другого
(магістерського) рівня
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0009-0009-6328-7866

Актуальність проблеми дослідження.

У сучасному суспільстві, яке перебуває в умовах високої невизначеності та зростаючих психоемоційних навантажень, питання емоційної саморегуляції дорослої особистості набуває особливої значущості. Здатність керувати власними емоціями, підтримувати внутрішню стійкість і відновлювати баланс є важливою умовою ефективного функціонування у професійній та соціальній сферах. Для жінок, які часто поєднують інтенсивні професійні ролі, сімейні обов'язки та вимоги сучасного темпу життя, ризики емоційного виснаження та зниження психологічної стійкості істотно зростають. Фізична активність у цьому контексті розглядається не лише як чинник здоров'я, але й як важливий психологічний ресурс, здатний впливати на емоційні стани та механізми їх регуляції. Регулярні фізичні

навантаження сприяють підвищенню відчуття контролю над тілом, формуванню стійких поведінкових ритуалів, зменшенню напруження та підсиленню здатності відновлювати емоційну рівновагу. Саме тому вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та емоційною саморегуляцією є перспективним напрямом, що відкриває можливості для розроблення доказових психологічних і оздоровчих програм.

Додаткової актуальності ця тема набуває через необхідність пошуку доступних, екологічних способів підтримання психічного здоров'я дорослого населення України. Фітнес-центри та студії рухових практик стають простором, де люди не лише підвищують рівень фізичної підготовки, але й формують нові копінг-стратегії, відновлюють ресурсність та підсилюють емоційно-вольову сферу.

Отже, дослідження впливу тривалості та регулярності фізичної активності на емоційну саморегуляцію жінок дорослого віку є своєчасним, суспільно значущим і має практичну спрямованість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика взаємозв'язку фізичної активності та психоемоційного функціонування особистості активно досліджується у сучасній вітчизняній та зарубіжній науці. Велика група робіт зосереджена на вивченні впливу рухової активності на адаптаційні можливості організму та стресостійкості. Так, у дослідженнях Н. Андрєєвої, Н. Бишевець та О. Плєшакової [1] показано, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зниженню психоемоційного напруження у здобувачів освіти та формують більш ефективні стратегії подолання стресу. Подібні результати отримали Л. Ареф'єва, О. Плющакова та В. Ганчева [2], які встановили позитивний вплив спортивних ігор на психофізичний стан молоді та довели, що помірні фізичні навантаження зменшують прояви емоційної втоми та покращують загальне самопочуття.

Окремий пласт досліджень присвячено ролі психоемоційної регуляції у забезпеченні психологічного благополуччя. У роботі С. Вишневського [4] розглядаються різні механізми емоційної саморегуляції та їхнє значення для подолання стресових ситуацій, підтримання внутрішньої рівноваги та формування саногенного мислення. Дослідження В. Зарицької та Л. Бекин'євої [5] звертають увагу на вікові особливості емоційної саморегуляції, її зв'язок з розвитком емоційного інтелекту та волюв'ї сфери. У цих роботах показано, що здатність керувати емоціями суттєво залежить від поєднання когнітивних, мотиваційних та поведінкових компонентів, а її недостатній розвиток посилює вразливість до стресу та деструктивних станів.

Достатньо велика кількість робіт присвячена безпосередньо впливу фізичної активності на психічне здоров'я та емоційний стан. Л. Лисенко [8] показує, що регулярні заняття спортом сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стабільності. У дослідженнях А. Коваленко [7] доведено, що навіть помірні навантаження позитивно впливають на емоційний фон, зменшуючи прояви апатії, дратівливості та емоційного виснаження. Р. Слухенська [11] з колегами дійшли висновку, що фізична культура є ефективним засобом профілактики стресу у студентів, а Т. Синиця [10] і Т. Болотнікова [3] підкреслюють потенціал ментального фітнесу як інструмента покращення психічного здоров'я жінок.

Окремо варто відзначити появу робіт, які аналізують комбінацію рухової активності та технік усвідомленості, дихальних методик і когнітивно-поведінкових стратегій. Ці дослідження демонструють, що поєднання тілесних практик та психотехнік дає змогу досягти більш виражених ефектів у сфері емоційної регуляції та стрес-менеджменту [9]. Т. Синиця [10], наприклад, описує методику ментального фітнесу як засіб удосконалення гім-

настичної підготовки та психологічної стійкості. Т. Мицкан, О. Мегем та І. Коровинський [9] доводять ефективність спеціальних програм фізичної активності у зниженні стресу і покращенні ментального здоров'я.

Попри значну кількість праць, залишається чимало нерозв'язаних питань. Насамперед недостатньо досліджено, як саме стаж регулярної фізичної активності впливає на різні аспекти емоційної саморегуляції у жінок дорослого віку. Більшість робіт зосереджена на студентській молоді або загальних вибірках, тоді як дорослі жінки часто мають інші життєві обставини, психоемоційні навантаження та мотиваційні фактори.

Таким чином, попередні дослідження підтверджують важливість фізичної активності як ресурсу психічного здоров'я, однак специфіка впливу тривалості занять на емоційну саморегуляцію у дорослих жінок потребує подальшого вивчення. Саме ці аспекти формують наукову новизну та проблемне поле нашого дослідження.

Мета дослідження. Метою є визначення особливостей емоційної саморегуляції жінок з різним стажем регулярної фізичної активності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У сучасних умовах підвищених психоемоційних навантажень жінки дорослого віку мають потребу підтримувати стабільність внутрішнього стану та здатність ефективно реагувати на життєві виклики. Вікові зміни, поєднання професійних і сімейних обов'язків, високий рівень відповідальності та соціальних очікувань створюють середовище, у якому емоційна саморегуляція стає не просто особистісною якістю, а життєво важливим ресурсом. Водночас саме дорослі жінки часто демонструють тенденцію до накопичення емоційної втоми, зниження стресостійкості та погіршення загального психологічного самопочуття.

На цьому тлі зростає інтерес до фізичної активності як до природного та доступного способу зміцнення ментального здоров'я. Регулярні заняття спортом, фітнесом чи тілесно-орієнтованими практиками створюють умови для зниження напруження, відновлення енергії та формування більш стійкої моделі емоційного реагування. Проте роль фізичної активності не обмежується релаксацією чи покращенням настрою – вона може виступати чинником розвитку резиліентності та здатності відновлювати внутрішню рівновагу після стресових ситуацій. Попри наявність окремих досліджень, недостатньо з'ясовано, як саме тривалість регулярних занять фізичною активністю пов'язана з рівнем емоційної саморегуляції у жінок дорослого віку. Саме тому системне вивчення цих взаємозв'язків є важливим і практично значущим завданням.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі психодіагностичні методики: для оцінювання труднощів емоційної регуляції – «Шкала емоційної регуляції DERS» (К. Грац та Л. Ромер); для первинної оцінки нестабільності емоційних

станів, імпульсивності та труднощів контролю емоційних реакцій – «Опитувальник емоційної дисрегуляції» (Н. Польська, Г. Разваляєва). Для обробки отриманих даних використовувалися кілька статистичних процедур, а саме: описова статистика показників, включно із середніми значеннями, стандартними відхиленнями та мінімально-максимальними значеннями, що дало змогу окреслити загальний профіль вибірки; порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента) між групами жінок з різним стажем фізичної активності.

У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 35 до 50 років, які регулярно займаються фізичною активністю у фітнес-центрах м. Одеси, як-от: "Ballery", "Motion Space pilates", "Stupina_as", "Namaste", "Lunara_pilates". Регулярною фізичною активністю ми вважали відвідування занять не менше двох разів на тиждень без перерв довших за два місяці. Стаж занять визначався у місяцях, що дало змогу не лише виділити групи новачків та досвідчених учасниць, але й розглянути тривалість активності як окрему кількісну змінну. Процедура дослідження включала індивідуальне тестування учасниць за допомогою стандартизованих методик. Опитувальники заповнювалися в паперовій або електронній формі, залежно від умов конкретного фітнес-центру. Усі учасниці були проінформовані про мету дослідження, добровільність участі та конфіденційність отриманих даних. Відповідно до завдань емпіричного дослідження було виділено дві групи респондентів: 1 група «новачків» – 30 осіб (стаж систематичних занять становив від 3 до 12 місяців); 2 група «досвідчених» – 30 осіб (стаж систематичних занять складав 36 місяців і більше).

Результати дослідження за «Шкалою емоційної регуляції DERS» (К. Грац та Л. Ромер) представлені в табл. 1.

Отримані дані дають змогу побачити певні відмінності показників у жінок, які нещодавно почали займатися фізичною активністю, та тими, хто тренується тривалий час. Учасниці зі стажем (2-га група) у середньому демонструють більш стримані реакції у ситуаціях емоційного напруження. У них помітна тенденція до більш рівного емоційного фону та більш прийнятного ставлення до власних переживань. Вони рідше «застрягають» на негативних емоціях і не схильні оцінювати їх як небажані чи такі, з якими потрібно боротися. Ще одна

різниця – кращий контроль імпульсивних реакцій: жінки з більшим стажем фізичної активності легше утримують поведінкову стабільність у стресових ситуаціях і, здається, краще відчують власні фізичні та емоційні межі. Це цілком узгоджується з уявленнями про те, що систематична фізична активність розвиває витривалість, тілесну зібраність і здатність «утримуватися» у складних переживаннях. Також у досвідчених учасниць більше можливостей для внутрішньої роботи з емоціями. Вони частіше відзначають, що можуть знайти спосіб впоратися з напруженням, і рідше говорять про розгубленість або безсилля у моменти переживання сильних емоцій. Жінки з тривалою практикою занять краще розуміють, що саме відчують, і точніше розрізняють відтінки власних емоційних станів. Це сприяє тому, що процес емоційного відновлення стає більш усвідомленим і керованим. Отже, у групі досвідчених фізкультурниць менше проявів емоційної дисрегуляції, ніж у новачків. У їхній поведінці більш помітні зібраність, стабільність і здатність підтримувати внутрішній порядок навіть у напружених ситуаціях.

Отримані тенденції цілком узгоджуються з попередніми висновками інших науковців. Так, у роботі Н. Андрєєвої, Н. Бишевець та О. Плешакової [1] підкреслюється, що регулярна фізична активність сприяє зниженню емоційного напруження й формуванню більш адаптивних реакцій на стрес – саме те, що спостерігається в нашому дослідженні у досвідчених жінок. Показано, що рухові практики позитивно впливають на імпульс-контроль і здатність до самоконтролю в емоційно насичених ситуаціях. У дослідженні В. Зарицької та Л. Бекиньової [5] доведено, що залучення жінок до систематичних фізичних занять підсилює їхню емоційну ясність і покращує доступ до внутрішніх регуляторних механізмів.

Таким чином, можна стверджувати, що тривала фізична активність є значущим чинником підтримання здорової емоційної регуляції. Жінки дорослого віку, які регулярно тренуються, виявляють здатність розуміти й приймати власні емоції, керувати імпульсами та застосовувати адаптивні стратегії саморегуляції. Новачки демонструють більш високий рівень напруження, імпульсивності та менш диференційований емоційний досвід. Це дозволяє розглядати фізичну активність як значущий ресурс розвитку

Таблиця 1

Показники рівня труднощів емоційної регуляції у респонденток (N = 60)

Шкала	1 група (n = 30) M ± SD	2 група (n = 30) M ± SD	t	p-рівень
Неприйняття	16,8 ± 4,2	12,6 ± 3,4	2,21	<0,05
Цілі	15,7 ± 3,9	13,5 ± 3,2	1,16	>0,05
Імпульс	17,9 ± 4,1	11,3 ± 2,9	3,47	<0,01
Усвідомлення	12,5 ± 2,6	10,7 ± 2,8	0,95	>0,05
Стратегії	17,2 ± 3,9	12,3 ± 2,5	2,57	<0,05
Чіткість	18,7 ± 4,2	13,1 ± 2,7	5,60	<0,001
Загальний показник	98,8	73,5	2,66	<0,05

Показники розладів емоційного регулювання у респонденток (N = 60)

Шкала	1 група (n = 30) M ± SD	2 група (n = 30) M ± SD	t	p-рівень
Румінація	14,5 ± 3,2	11,3 ± 2,7	1,68	>0,05
Уникнення	13,8 ± 2,6	12,4 ± 3,1	0,74	>0,05
Труднощі менталізації	16,3 ± 3,7	11,9 ± 2,6	2,31	<0,05

емоційної стійкості та психологічного благополуччя жінок дорослого віку.

Результати дослідження за методикою «Опитувальник емоційної дизрегуляції» (Н. Польська, Г. Разваляєва) представлені в табл. 2.

Отримані дані показали, що загалом профіль досвідчених учасниць демонструє більш упорядковану емоційність, меншу схильність до «розгортання» негативних переживань і кращу здатність утримувати внутрішню рівновагу. У групі новачків проявляється тенденція до вищої інтенсивності румінації та уникнення, хоча ці показники не досягають статистично значущих відмінностей. Найбільш помітна відмінність стосується труднощів менталізації. У новачків цей показник значно вищий, що говорить про складнощі з розумінням власних переживань і диференціюванням емоційних станів. Жінки з тривалим досвідом тренувань, навпаки, демонструють більш чітке усвідомлення внутрішніх процесів. Це може бути пов'язано як з тілесною чутливістю, яка природно формується під час регулярних занять, так і зі здатністю краще витримувати інтенсивні емоції, не розчиняючись в них. Таким чином, можна припустити, що регулярна фізична активність може створювати умови для кращого розуміння власних емоцій, зниження емоційної хаотичності та формування стабільних моделей реагування.

Отримані результати добре узгоджуються зі спостереженнями інших авторів. Наприклад, у праці О. Андрєєвої, Н. Бишевець та О. Плешакової [1] зазначено, що рухова активність сприяє зменшенню емоційного напруження та підвищенню стресостійкості досліджуваних – у нашому випадку досвідчені жінки демонструють аналогічну тенденцію до більш зрівноважених реакцій та менших ознак внутрішнього перенапруження. У роботах також описано, що систематичні тренування позитивно впливають на емоційний стан, знижуючи імпульсивність і підвищуючи внутрішню стабільність [2; 8]. Наші дані щодо нижчого рівня емоційної дизрегуляції у досвідчених жінок цілком збігаються з цими висновками. Результати дослідження В. Зарицької та Л. Бекин'ювої [5] демонструють, що рухова активність у жінок пов'язана з вищою емоційною усвідомленістю і кращим розумінням власних станів – і це практично повністю повторює ту тенденцію, яку ми бачимо за показниками труднощів менталізації у нашій вибірці.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що тривала та регулярна фізична активність дорослих жінок сприяє зменшенню їхньої емоційної дизрегуляції, покращує розуміння власних емоцій та

послабляє схильність до тривалого переживання стресових ситуацій. Це дає змогу розглядати фізичну активність як значущий ресурс емоційної стабільності, що поступово формує більш зрілий та стійкий стиль емоційного реагування.

Висновки. Проведене дослідження показало, що тривала й систематична фізична активність пов'язана з кращими показниками емоційної саморегуляції у жінок дорослого віку. Жінки, які мають більший тренувальний стаж, загалом демонструють більш вибудовану структуру емоційного реагування: вони рідше вдаються до імпульсивних дій, краще розрізняють власні переживання та мають доступ до внутрішніх способів подолання емоційного напруження. Новачки, навпаки, частіше стикаються з труднощами у сфері емоційної ясності й менталізації, що може свідчити про нестачу засобів регулювання інтенсивних переживань.

Отримані результати дають змогу зазначити, що тривала фізична активність супроводжується зниженням емоційної дизрегуляції та підвищенням стійкості до психологічних навантажень. Водночас не всі аспекти емоційної регуляції однаково чутливі до рухової активності, усвідомлення та румінації змінюються менш виразно, що може свідчити про їхню залежність від когнітивних та особистісних особливостей. Загалом отримані дані дають змогу розглядати фізичну активність як важливий поведінковий ресурс, здатний підтримувати емоційне благополуччя та сприяти розвитку внутрішньої стійкості.

Перспективами подальших досліджень є розширення аналізу через включення інших вікових груп і різних форматів рухової активності, що дасть змогу краще зрозуміти, які саме практики найбільш ефективно підтримують емоційну рівновагу жінок. Корисним буде також застосування лонгітюдного підходу, тобто простеження динаміки емоційної регуляції у жінок, які лише починають свій шлях у фізичній активності. Такий підхід дасть змогу встановити, які зміни відбуваються поступово, а які – на ранніх етапах тренувального процесу. Це відкриє можливості для створення цілеспрямованих програм підтримки жінок, які хочуть покращити емоційний стан і водночас інтегрувати фізичну активність у свій стиль життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 32–36.

2. Ареф'єва Л., Плющакова О., Ганчева В., Гончаренко В. Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2021. Вип. 11 (143). С. 26–29.

3. Болотникова Т. Ментальний фітнес як сучасний напрям фізичної культури. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024. № 1. С. 45–52.

4. Вишневський С. Механізми виникнення емоцій, їхні види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнського круглого столу (18 травня 2018 року)*. С. 19–24.

5. Зарицька В., Бекин'ова Л. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 26–36.

6. Зарицька В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2019. № 6. С. 33–37.

7. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 27–31.

8. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 2 (59). С. 89–95.

9. Мицкан Т., Мегем О., Коровинський І. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 16.

10. Синиця Т. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2018. С. 227–233.

11. Слухенська Р., Гаур'як О., Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова*. 2022. Вип. 7 (152). С. 108–110. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25.

Стаття надійшла у редакцію: 17.10.2025

Стаття прийнята: 04.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025