

DOI 10.18372/2786-823.1.20691

УДК 159.944.4-044.332:615.825

Шелестова Олена Вікторівна 

кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології,

Херсонський державний університет

м. Херсон, м. Івано-Франківськ, Україна

oshelestova@ksu.ks.ua

Парафіленко Наталя,

здобувачка магістерського рівня вищої освіти,

Херсонського державного університету

Херсонський державний університет

м. Херсон, м. Івано-Франківськ, Україна

parafilenkon@gmail.com

ЙОГА ЯК СПОСІБ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І АДАПТИВНОСТІ

***Анотація.** Стаття присвячена дослідженню йоги як ефективного засобу стабілізації психіки, підвищення стресостійкості та розвитку адаптивності особистості. На основі теоретичного аналізу розкрито взаємозв'язок між поняттями психологічної стійкості, резильєнтності та ментального здоров'я. Представлено результати емпіричного дослідження, що підтверджують позитивний вплив систематичних йога-практик на гармонізацію емоційного стану, розвиток усвідомленості, самоприйняття та внутрішньої рівноваги. Встановлено статистично значущі зміни за показниками резильєнтності, суб'єктивного та психологічного благополуччя. Обґрунтовано доцільність інтеграції йога-практик у систему психологічної підтримки, освіти та психореабілітації як ефективного ресурсу розвитку стійкості й ментального здоров'я.*

Ключові слова: йога, психологічна стійкість, резильєнтність, стресостійкість, адаптивність, ментальне здоров'я, саморегуляція.

Annotation. *The article explores yoga as an effective means of stabilizing the psyche, enhancing stress resilience, and fostering personal adaptability. Based on a theoretical analysis, the interrelation between psychological stability, resilience, and mental health is revealed. The empirical study confirmed the positive influence of regular yoga practices on emotional balance, awareness, self-acceptance, and internal harmony. Statistically significant improvements were identified in resilience, subjective well-being, and psychological well-being indices. The integration of yoga into systems of psychological support, education, and psycho-rehabilitation is substantiated as an effective resource for strengthening stress resistance and maintaining mental health.*

Keywords: *yoga, psychological stability, resilience, stress resistance, adaptability, mental health, self-regulation.*

Вступ. У сучасному світі, який характеризується високим рівнем соціальної напруги, інформаційним перевантаженням і постійними викликами, надзвичайно важливою стає здатність людини зберігати рівновагу, внутрішній спокій і гнучкість мислення. Тема «Йога як спосіб стабілізації психіки та підвищення стресостійкості і адаптивності» є актуальною, оскільки поєднує психофізичний, емоційний і духовний виміри розвитку особистості. Йога виступає не лише формою фізичної активності, а й потужним інструментом психічної саморегуляції, що сприяє гармонізації внутрішнього стану, зниженню тривожності та формуванню психологічної стійкості.

Проблема стабілізації психіки набуває особливої значущості в умовах невизначеності та швидких змін соціального середовища. Йога як спосіб розвитку адаптивності допомагає людині ефективно виходити зі стресових ситуацій, розвиває здатність усвідомлено реагувати на життєві обставини. Поєднання тілесних асан, дихальних практик (пранаям) та медитацій створює комплексну систему відновлення психічного та фізичного балансу. Саме тому

вивчення йоги як чинника стабілізації психіки є важливим завданням сучасної психології.

Мета статті – розкрити психологічні механізми впливу йога-практик на стабілізацію психіки та підвищення стресостійкості й адаптивності особистості, а також внести пропозиції щодо інтеграції йоги в систему психологічної підтримки, освіти та психореабілітації.

Результати дослідження. В умовах сьогодення, коли людина перебуває під впливом надмірної кількості інформації, частих соціальних змін і постійного психологічного напруження, питання збереження психічної стабільності та емоційної рівноваги набуває особливої ваги. Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах стресу, долати труднощі й адаптуватися до змін середовища, не втрачаючи внутрішньої гармонії та цілісності [1; 4; 6; 9]. Вона виступає фундаментом збереження ментального здоров'я, внутрішнього ресурсу й життєвої ефективності людини.

Науковці визначають психологічну стійкість як інтегральну властивість особистості, що поєднує емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, соціальної адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів. Згідно з О. Копієвською, психологічна стійкість – це динамічна характеристика, що відображає здатність особистості відновлювати оптимальний рівень функціонування після впливу стресових факторів [5]. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, які забезпечують ефективне подолання труднощів і сприяють збереженню психічного здоров'я навіть у кризових ситуаціях.

Важливою характеристикою психологічної стійкості є її системність: вона охоплює емоційний, когнітивний, вольовий і соціальний рівні функціонування особистості. Емоційна стабільність забезпечує контроль над тривогою й агресією; когнітивна гнучкість дозволяє раціонально оцінювати ситуації; вольові якості сприяють витривалості та наполегливості; а соціальні ресурси – підтримці та взаємодії з оточенням. Стійка особистість здатна не лише

протистояти деструктивним впливам, а й перетворювати життєві труднощі на ресурс для власного розвитку.

У сучасній психології поруч із поняттям психологічної стійкості активно використовується термін «резильєнтність» (від англ. *resilience* – гнучкість, пружність) [2; 13; 15]. Резильєнтність розглядається як здатність не лише витримувати життєві випробування, а й швидко відновлюватися після них, використовуючи отриманий досвід для зростання. Як зазначає А. Мастен, це «звичайна магія» людської адаптивності – процес ефективного пристосування до стресу, що ґрунтується на внутрішніх і зовнішніх ресурсах особистості [12]. Таким чином, резильєнтність є не лише формою опору стресу, а й механізмом особистісного розвитку.

Вітчизняні дослідження (В. Корольчук, В. Шмаргун, Н. Сергієнко, І. Зошій) підтверджують, що розвиток стійкості та резильєнтності сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню саморегуляції, формуванню копінг-стратегій і зміцненню внутрішньої опори [3; 4; 6]. Ці якості є фундаментом ментального здоров'я людини та її адаптивності в умовах війни, криз і соціальної нестабільності.

У контексті пошуку ефективних способів розвитку резильєнтності особливе місце займають практики, спрямовані на гармонізацію тіла і свідомості. Одним із таких комплексних методів є йога, яка поєднує тілесну, емоційну та духовну складові, забезпечуючи цілісний вплив на психіку людини.

Йога – це давня індійська система самопізнання, яка поєднує фізичні пози (асани), дихальні вправи (пранаяму), концентрацію уваги (дх'яну) та етичні принципи життя. У психологічному вимірі йога розглядається як ефективний спосіб стабілізації психіки, зниження емоційного напруження та формування внутрішньої рівноваги. Регулярна практика йоги сприяє розвитку усвідомленості, зниженню рівня стресу, а також формує адаптивні стратегії поведінки.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що йога має виражений психофізіологічний ефект: регулює діяльність нервової системи, нормалізує серцево-судинні показники, знижує рівень гормону стресу – кортизолу, активізує парасимпатичну нервову систему [7; 8; 10; 14]. Психологічно це проявляється у зниженні тривожності, покращенні концентрації уваги та емоційної врівноваженості. Практика йоги допомагає людині досягти стану гармонії між тілом і свідомістю, що є основою стабільності психіки та стресостійкості.

У сучасній психотерапевтичній практиці елементи йоги використовуються у різних напрямках: тілесно-орієнтованій терапії, когнітивно-поведінковій терапії, майндфулнес-підходах [11; 14]. Такі техніки, як «квадратне дихання», «усвідомлене дихання» або «йога-нідра», сприяють стабілізації емоційного стану, зниженню напруження та відновленню внутрішніх ресурсів. Йога, на відміну від суто фізичних вправ, впливає комплексно – на тіло, свідомість і поведінкові реакції, тому виступає універсальним засобом розвитку адаптивності.

Таким чином, йога як психофізична практика поєднує у собі механізми тілесної, емоційної та когнітивної саморегуляції, що дозволяє ефективно знижувати стресове навантаження, стабілізувати психіку та підвищувати рівень стресостійкості. Її систематичне використання у психологічній практиці може бути розглянуте як дієвий ресурс підтримки ментального здоров'я та формування резильєнтності особистості.

З метою практичного підтвердження теоретичних положень було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу регулярних йога-практик на розвиток психологічної стійкості та адаптивності. Реалізація програми дала можливість простежити динаміку змін у показниках резильєнтності та суб'єктивного благополуччя учасників.

Дослідження проводилося з метою перевірки ефективності йога-практик як засобу стабілізації психіки та підвищення стресостійкості і адаптивності особистості. Вибірку становили 40 дорослих учасників віком від 22 до 58 років.

Респонденти були поділені на дві групи: експериментальну (n=10), яка протягом двох місяців систематично виконувала програму йога-практик «Стійкість у гармонії», та контрольну (n=10), що не брала участі у програмі.

Комплекс діагностичних методик включав: шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) О. Савченко та О. Калюк, опитувальник стратегій подолання стресу В. Бойка, методику врівноваженості особистості О. Главника та шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Застосовувалися методи математико-статистичного аналізу: коефіцієнт кореляції Пірсона, U-критерій Манна–Вітні та W-критерій Вілкоксона.

На констатувальному етапі більшість учасників демонстрували середній або знижений рівень психологічної стійкості. За результатами CD-RISC-10 переважав середній рівень резильєнтності (27–28 балів), що свідчило про потребу в розвитку внутрішніх ресурсів. Після завершення програми йога-практик експериментальна група показала суттєве зростання середніх показників до 30,9 бала, тоді як у контрольній групі істотних змін не відбулося.

За результатами методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) в експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку за всіма шкалами.

За результатами методики КОСБ-3 в експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку за всіма шкалами. Загальний рівень задоволеності життям зріс із 70 % до 80 %, при цьому частка респондентів із низьким рівнем зменшилася з 20 % до 0 %, а з високим – збільшилася до 10 %. Показники «Невдоволеності собою» знизилися на 10 %, що свідчить про зменшення внутрішньої напруги та підвищення самоприйняття. За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» частка низьких рівнів скоротилася удвічі (з 20 % до 10 %), а вперше з'явилася група з високим рівнем – 10 %.

Зменшення показників «Невдоволеності собою та розчарування в житті» вказує на формування більш позитивного самосприйняття й зниження

внутрішньої напруги. Покращення за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» (зменшення низьких рівнів та поява високих) відображає посилення соціальної гармонії та міжособистісної взаємодії.

За результатами методики В. В. Бойка виявлено позитивну динаміку змін у типах поведінки в стресових ситуаціях серед учасників експериментальної групи. До початку дослідження більшість респондентів мали змішаний тип АВ, який поєднує риси напруженого й урівноваженого реагування. Після проходження програми йога-практик простежується тенденція до гармонізації поведінкових стратегій: зменшилась частка напруженого типу А, а кількість учасників із більш спокійним типом В зростає. Це свідчить про зниження внутрішньої напруги, пом'якшення емоційних реакцій і підвищення адаптивності.

За результатами методики О. П. Главник «Дослідження врівноваженості особистості» в експериментальній групі виявлено виражену позитивну динаміку після участі у програмі йога-практик. До початку дослідження переважна більшість учасників (90 %) демонструвала помірний рівень напруги, середнє значення становило 23,8 бала. Після завершення програми цей показник знизився до 17,0 бала, що відповідає рівню високої врівноваженості. Частка учасників із високим рівнем зростає до 70 %, тоді як лише 30 % залишилися на помірному рівні. Це свідчить про зменшення внутрішньої напруги та підвищення здатності до саморегуляції.

За шкалою К. Ріфф в експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку за всіма показниками. Інтегральний індекс психологічного благополуччя зріс із 370,3 до 382,0 балів, що свідчить про покращення загального стану та гармонізацію внутрішнього світу учасників. Найбільш виражені зміни спостерігалися за шкалами позитивних стосунків з оточенням (з 60,1 до 64,1 балів), особистісного зростання (з 63,9 до 65,4 балів) та управління середовищем (з 58,5 до 61,5 балів), що відображає посилення соціальної адаптивності, самостійності й упевненості у власних можливостях.

Підвищення також виявлено за шкалами автономії (з 58,8 до 61,3 балів), цілей у житті (з 64,6 до 64,9 балів) та самоприйняття (з 64,4 до 64,8 балів), що засвідчує розвиток внутрішньої стійкості та гармонійного ставлення до себе.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона виявив значущі позитивні зв'язки між компонентами психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя. Зокрема, виявлено сильну кореляцію між задоволеністю відносинами та загальною задоволеністю життям ($r = 0,773$; $p < 0,01$), а також між задоволеністю власним життям і позитивним сприйняттям середовища ($r = 0,625$; $p < 0,01$). Водночас виявлено обернений зв'язок між показниками врівноваженості та загальною задоволеністю життям ($r = -0,467$; $p < 0,05$). За шкалою К. Ріфф усі субшкали демонструють позитивні міжкореляційні зв'язки ($r = 0,45-0,83$; $p < 0,01$), що підтверджує інтегрований характер психологічного благополуччя.

Застосування U-критерію Манна-Вітні засвідчило статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами після завершення програми ($p < 0,01$), а W-критерій Вілкоксона підтвердив достовірність змін усередині експериментальної групи ($p < 0,01$). Це свідчить про ефективність йога-практик у розвитку резильєнтності, підвищенні стресостійкості й адаптивності дорослих учасників.

Висновки. У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження підтверджено ефективність йога-практик як способу стабілізації психіки та підвищення стресостійкості і адаптивності особистості. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів дозволив уточнити поняття «психологічна стійкість» та «резильєнтність», виявити їхній взаємозв'язок із ментальним здоров'ям, а також окреслити психофізіологічні механізми впливу йоги на емоційно-вольову сферу людини. Психологічна стійкість розглядається як динамічна здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і трансформувати стресові ситуації у досвід розвитку.

Емпіричне дослідження показало, що систематичні йога-практики сприяють гармонізації психоемоційного стану, підвищенню рівня

резильєнтності, розвитку усвідомленості, врівноваженості та самоприйняття. Учасники експериментальної групи продемонстрували статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками, що підтверджує дієвість запропонованої програми. Регулярна практика йоги забезпечує цілісну взаємодію тіла, дихання та свідомості, що формує стабільність психіки й адаптивні можливості особистості.

Отримані результати свідчать про доцільність інтеграції йога-практик у психологічну, освітню та реабілітаційну діяльність. Практичне застосування запропонованої програми «Стійкість у гармонії» може бути ефективним ресурсом профілактики емоційного вигорання, розвитку стресостійкості та підтримання ментального здоров'я. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, тривалому відстеженні ефектів йога-практик та їх інтеграції з іншими психотерапевтичними підходами, орієнтованими на розвиток резильєнтності.

Список використаних джерел

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. — Дніпро : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Готич В. Психологічна стійкість та резильєнтність: співвідношення понять. *Психологічні перспективи*. 2023. № 42. С. 55–64.
3. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки ЛДУБЖД*. 2024. № 2(4). С. 104–108.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
6. Коструба Н., Ляшко В. Психологічна стійкість особистості: зарубіжні та вітчизняні підходи. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41. С. 55–64.

7. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 15–16.
8. Шейко Н. І., Ківеджі К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. № 2. С. 100–106.
9. Шелестова О. В. Розлади адаптації як наслідок впливу стресу. – *Медична психологія*. 2016. Т. 11, № 4 (44). С. 74–77.
10. Воловик Н. Застосування йога-практик для розвитку стресостійкості студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2023. № 3. С. 112–119.
11. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York : Random House, 2013. 400 p.
12. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press, 2014. 370 p.
13. Seligman M. E. P. Positive Psychology and the Study of Resilience. *American Psychologist*. 1998. Vol. 53(3). P. 218–225.
14. Telles S. Yoga for Mental Health and Well-being. *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 295.
15. Windle G. What Is Resilience? A Review and Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. 2011. Vol. 21(2). P. 152–169.