

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
ЗАСОБАМИ ЙОГИ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Наталя ПАРАФІЛЕНКО

Керівник: к. психол. н., доцентка

Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецензент: Людмила ГРИДКОВЕЦЬ

голова Української асоціації християнської
психології (м. Київ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗА СОБАМИ ЙОГИ.....	8
1.1. Психологічна стійкість особистості: сутність, структура та наукові підходи до її вивчення.....	8
1.2. Резильєнтність як сучасний аспект психологічної стійкості..	14
1.3. Йога як психофізична практика у розвитку психологічної стійкості особистості.....	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ЙОГИ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	23
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	23
2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження.....	26
2.3. Порівняльний аналіз та інтерпретація результатів експериментальної та контрольної груп.....	37
2.4. Програма йога-практик для підвищення психологічної стійкості.....	50
Висновки до другого розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	68
ДОДАТОК А.....	68
ДОДАТОК Б.....	70
ДОДАТОК В.....	73
ДОДАТОК Г.....	75
ДОДАТОК Д.....	77
ДОДАТОК Е.....	83
ДОДАТОК Є.....	91

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. В умовах сучасних реалій, коли психічні та емоційні перевантаження, а також соціальні катаклізми суттєво впливають на особистість, особливого значення набуває її емоційний стан. Сучасний світ наповнений різноманітними подіями, і стресові ситуації не є винятком. Людина прагне відчувати внутрішній баланс, спокій та гармонію між емоційними, когнітивними й фізичними аспектами функціонування. Водночас існує зростаюча потреба в достовірних знаннях щодо того, як гармонійно та щасливо жити. Збалансована особистість не лише краще справляється зі стресом, а й відчуває більше радості, енергії та задоволення від життя. У такому стані вона перебуває в злагоді зі своїми почуттями та думками, легко адаптується до зовнішніх обставин і зберігає позитивний настрій. Тому перед науковцями постає завдання визначення умов, які сприяють підвищенню психологічної стійкості особистості та допомагають урівноважити її емоційний стан.

Одним із дієвих засобів формування психологічної стійкості є йога. Сьогодні її іноді помилково розглядають лише як різновид спорту, проте насправді йога є давньою системою не тільки фізичного вдосконалення, а й духовного розвитку. Це цілісний комплекс практик, спрямованих на підтримання людини у здоровому, гармонійному стані. Поєднання гармонії між тілом і свідомістю через асани, дихальні вправи та медитацію сприяє підвищенню добробуту й емоційної рівноваженості. Виконання природних для тіла поз знижує рівень стресу та нервового напруження, а синхронізація руху й дихання допомагає досягти глибокого розслаблення і відновлення внутрішніх ресурсів.

Йога має давнє коріння і є однією з найстаріших духовних практик світу. Вона виникла в Індії кілька тисячоліть тому, про що свідчать археологічні знахідки у долині Інду (3300–1300 до н. е.), які зображують

фігури в позах медитації. Уже в давніх філософських текстах з'являється поняття «йога» як дисципліна самоконтролю тіла й свідомості. Класичний період (200 р. до н. е. – 500 р. н. е.) пов'язують із «Йога-сутрами» Патанджалі, де вперше систематизовано основні принципи та представлено восьмиступеневу систему – Аштанга-йогу. Цей текст став фундаментом для подальшого розвитку філософії й практики йоги.

У сучасному світі йога продовжує розвиватися, інтегруючи досягнення психології, медицини та нейронаук. Дослідження зарубіжних науковців, таких як Джон Кабат-Зінн (JonKabat-Zinn), Сара Лазар (Sara W. Lazar), Річард Девідсон (Richard J. Davidson), Дін Орніш (DeanOrnish) та ШирліТеліс (ShirleyTelles), свідчать, що йога і суміжні практики сприяють зниженню емоційного напруження та розвитку психологічної стійкості. Їхні роботи спрямовані на пошук балансу між тілом і свідомістю, що є важливим чинником гармонійного розвитку особистості.

В Україні дослідження впливу йоги на психологічну стійкість особистості є відносно новим напрямом, проте воно поступово привертає увагу науковців і практиків. Аналіз психологічного стану людини, її відчуття гармонії як умови повноцінного життя потребує більш глибокого вивчення та осмислення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Тема кваліфікаційної роботи «Підвищення психологічної стійкості особистості засобами йоги» відповідає напрямам досліджень, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини через усвідомлення взаємозв'язку між розвитком психологічної стійкості та врівноваженістю емоційного стану. Дослідження в цій сфері сприяє кращому розумінню механізмів впливу стресу на емоційні реакції та

відкриває можливості використання йога-практик як профілактичних методик. Це може стати основою для створення програм психологічної підтримки, що сприяють формуванню стійкої та гармонійної особистості.

Мета кваліфікаційної роботи: дослідити можливості впливу йоги на організм людини в цілому, зокрема у контексті підвищення психологічної стійкості особистості, а також у виявленні особливостей емоційного стану та фізичного розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела та визначити зміст понять «психологічна стійкість», «резильєнтність», «емоційний стан», «ментальне здоров'я», «йога-практика», «асана», «пранаяма», «медитація». Визначити чинники, що сприяють підвищенню психологічної стійкості особистості завдяки йозі.

2. Здійснити емпіричне дослідження для встановлення взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості та регулярними йога-практиками.

3. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки щодо впливу йоги на розвиток психологічної стійкості особистості.

4. Розробити практичні рекомендації для використання отриманих результатів у психологічній практиці з метою підвищення психологічної стійкості та підтримки гармонійного емоційного стану особистості.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження: рівень впливу йоги на підвищення психологічної стійкості та врівноваженість емоційного стану.

Методи і методики дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової джерел;

- *емпіричні методи*: бесіда, спостереження, діагностика емоційного стану, анкетне опитування (зокрема Google-форма), проведення йога-практик, усний зворотний зв'язок;

- *математично-статистичні методи*: аналіз емпіричних даних, співставлення результатів до і після йога-практик, побудова діаграм.

Для досягнення мети дослідження застосовано п'ять психодіагностичних методик:

а. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10, українська версія);

б. Методика О. Калюк, О. Савченко «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3);

с. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В.В. Бойко для оцінки стратегій подолання стресу;

д. Методика «Дослідження врівноваженості особистості» О. П. Главник;

е. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Наукова новизна дослідження полягає в поглибленні уявлень про вплив йоги на розвиток психологічної стійкості особистості. У роботі уточнено та конкретизовано зміст понять «йога», «психологічна стійкість», «резильєнтність», «ментальне здоров'я» й розкрито їхній взаємозв'язок. Представлено результати емпіричного дослідження, які дають змогу глибше зрозуміти роль йога-практик у формуванні психологічної стійкості та врівноваженості емоційного стану. Встановлено вплив соціально-психологічних чинників йоги на підвищення рівня психологічної стійкості особистості та досліджено їхній взаємозв'язок із психоемоційними проявами людини.

Практичне значення одержаних результатів дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів для розробки програм підтримки клієнтів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та покращення емоційного стану. Вони також

мають потенціал застосування у сфері освіти, охорони здоров'я та психосоціальної підтримки, збагачуючи сучасну практику методами йога-терапії.

Апробація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження були обговорені на засіданні кафедри психології Херсонського державного університету (протокол № 8 від 05 грудня 2025 р.). Основні положення дослідження висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Підвищення психологічної стійкості особистості засобами йоги», листопад 2025 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (57 найменувань) та 7 додатків. Зміст роботи викладено на 96 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ЙОГИ

1.1. Психологічна стійкість особистості: сутність, структура та наукові підходи до її вивчення

У сучасних реаліях, коли рівень стресу та психологічного навантаження постійно зростає, питання збереження ментального здоров'я набуває особливого значення. Постійні виклики в професійній діяльності, інформаційне перевантаження та напружені соціальні взаємодії часто зумовлюють розвиток емоційного вигорання, тривожності та депресивних станів. Тому пошук ефективних шляхів підвищення психологічної стійкості є одним із ключових завдань сучасної науки та практичної психології.

Психологічну стійкість визначають як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати ефективне функціонування й адаптуватися до складних життєвих обставинах. У науковій літературі цей феномен трактується по-різному: як інтегральна властивість особистості, як процес адаптації або як результат взаємодії індивіда і середовища [8; 17]. Водночас у більшості підходів підкреслюється, що стійкість охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові механізми подолання труднощів [4; 52].

Психологічна стійкість є одним базовим поняттям сучасної психології, оскільки визначає здатність людини зберігати працездатність, внутрішню рівновагу та психічне здоров'я в умовах стресу й кризових ситуацій. Традиційно її розглядають як інтегральну властивість, що поєднує емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, соціальної адаптації й мобілізації внутрішніх ресурсів. Стійкість забезпечує захист від деструктивного впливу стресу та сприяє збереженню цілісності особистості [35; 37; 49].

Українська дослідниця О. Копієвська визначає психологічну стійкість як «динамічну характеристику особистості, що відображає її здатність відновлювати оптимальний рівень функціонування після впливу стресогенних факторів» [24].

Узагальнюючи різні підходи, психологічну стійкість можна розглядати як цілісну властивість особистості, що проявляється у врівноваженості, стабільності та здатності протистояти деструктивному впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Вона дає можливість долати життєві труднощі, зберігати психічне здоров'я, працездатність і конструктивність поведінки навіть у кризових ситуаціях. Психологічна стійкість поєднує природні ресурси людини з набутою здатністю до саморегуляції, дозволяючи не лише витримувати випробування, а й трансформувати їх у досвід розвитку та самореалізації [15; 28; 38].

Узагальнено психологічну стійкість можна визначити як багатокомпонентне утворення, що інтегрує вплив зовнішніх та внутрішніх чинників (рис. 1.1).



Рис. 1.1 Зовнішні та внутрішні чинники психологічної стійкості особистості

Саме взаємодія цих рівнів формує структуру психологічної стійкості [21].

Психологічна стійкість розглядається як комплексна характеристика особистості, що інтегрує кілька ключових складових:

1. врівноваженість – здатність співвідносити рівень зовнішнього чи внутрішнього напруження з наявними психічними та фізіологічними ресурсами;

2. стійкість – уміння долати труднощі, зберігаючи віру у власні можливості та підтримуючи ефективну психічну саморегуляцію;

3. стабільність – не статичність, а здатність до саморозвитку, відновлення й формування індивідуальності;

4. опірність – здатність протистояти впливам, що обмежують свободу вибору життєвого шляху, зокрема подолання деструктивних звичок і залежностей [21; 23; 53; 54].

Узгоджене функціонування цих складових дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу, долати деструктивні впливи середовища та використовувати життєві труднощі як ресурс для особистісного розвитку.

Сучасні дослідники також деталізують структуру психологічної стійкості, виокремлюючи її основні компоненти, що відображають взаємодію емоційних, когнітивних, вольових, соціальних і ціннісно-смыслових аспектів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Структура психологічної стійкості

Компоненти	Зміст
Емоційна стабільність	Здатність контролювати тривогу, страх, агресію.
Когнітивна гнучкість	Уміння раціонально оцінювати ситуацію та приймати рішення в умовах невизначеності.
Вольові якості	Наполегливість, витривалість, відповідальність.
Соціальні ресурси	Підтримка сім'ї, друзів, професійного середовища.
Ціннісно-смыслова сфера	Опора на життєві переконання, віру, оптимізм.

Таким чином, психологічна стійкість має системний характер і включає взаємопов'язані елементи, які забезпечують адаптацію, саморегуляцію та ефективне функціонування особистості в умовах стресу.

В умовах війни та глобальних криз питання психологічної стійкості та ментального здоров'я виходять за межі індивідуального виміру й набувають особливого значення на суспільно-державного рівні. В Україні це підтверджується ухваленням у 2024 році «Цільової моделі системи у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні», розробленої за ініціативи Першої леді України Олени Зеленської за підтримки ВООЗ [40]. Документ визначає стратегічні напрями розвитку єдиної системи ментального здоров'я, що охоплює доступність психосоціальних послуг, профілактику розладів і програми зміцнення стійкості. Ментальне здоров'я трактується як основа відновлення особистості та суспільства загалом, адже воно визначає здатність людини адаптуватися, долати наслідки стресу й брати участь у соціальному житті. Відповідно, підвищення психологічної стійкості особистості розглядається не лише як індивідуальне завдання, а й як пріоритет державної політики, спрямованої на формування здорової нації.

В українській психологічній науці значний внесок у розвиток концепції стійкості зробив В. Корольчук, який визначав стресостійкість як індивідуальну здатність організму підтримувати ефективну діяльність у складних умовах, зберігаючи працездатність і психічне здоров'я навіть у стані екстремального навантаження [26]. Подібної позиції дотримується колектив авторів під ред. В. Шмаргуна, які підкреслюють, що психологічна стійкість студентської молоді полягає у здатності долати труднощі навчання, формувати адаптивні копінг-стратегії та зберігати життєву активність у мінливому соціальному середовищі [46]. Н. Сергієнко розглядає стійкість як здатність долати критичні ситуації без руйнівних наслідків для психічного здоров'я, підкреслюючи її

динамічний характер і залежність від досвіду, соціальної підтримки та особистісних ресурсів [48].

Актуальним напрямом сучасних досліджень є аналіз стійкості в умовах воєнного сьогодення. Так, Т. Шолубко встановила, що студенти, які перебувають за кордоном, але продовжують навчання під час воєнних дій, часто відчують тривогу, втому, апатію, проте завдяки програмам психологічної підтримки підвищують рівень своєї стійкості [47]. І. Зошій підкреслює, що в екстремальних умовах саме психологічна стійкість є ключовим фактором збереження психічного здоров'я, оскільки пов'язана з емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності та високою саморегуляцією. Науковиця також зазначає, що стійкість зумовлена не лише від внутрішніми ресурсами, а й підтримкою сім'ї, групи та суспільства [17].

У межах вивчення цього феномена важливо враховувати й явище психологічного напруження, яке є особливим станом, що виникає у відповідь на дію стресогенних чинників і супроводжується мобілізацією фізіологічних та психічних ресурсів [14; 50]. На відміну від короткочасних емоційних реакцій, напруження має триваліший характер і може істотно впливати як на внутрішній стан людини, так і на її поведінку. Класичні дослідження Г. Сельє, Р. Лазаруса та В. Франкла визначають його як універсальну адаптаційну відповідь організму [36]. Помірне напруження може виконувати мобілізаційну функцію, проте хронічне призводить до виснаження й психічних розладів [32].

За даними О. Шелестової, тривале перебування у стані напруження зумовлює розлади адаптації [44], тоді як В. М. Корольчук пов'язує низький рівень стресостійкості з підвищеним ризиком розвитку посттравматичних розладів [26]. Дослідження під ред. В. Шмаргуна свідчать, що для молоді помірний рівень напруження може стимулювати розвиток самоконтролю та адаптивних стратегій [46]. Сучасні праці Т. Шолубко та І. Зошій доводять, що в умовах війни негативні наслідки

стресу можуть бути істотно зменшені завдяки цілеспрямованим психологічним програмам й розвитку навичок саморегуляції [47; 17].

У науковій літературі сформувалося кілька підходів до розуміння феномена психологічної стійкості. Так, С. Голдінг наголошує, що важливою складовою є впевненість у собі як внутрішній ресурс подолання стресу [10]. Процесуальний підхід зосереджується на динаміці взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Як зазначає В. Готич, стійкість – це не статична риса, а постійний процес адаптації й пошуку смислів у складних обставинах [9]. Системний підхід підкреслює взаємозв'язок біологічних, психологічних і соціальних чинників, що визначають здатність людини долати труднощі.

Важливу роль посідає когнітивно-поведінковий підхід, у межах якого розвиток психологічної стійкості пов'язують із формуванням навичок самоконтролю, управління емоціями та когнітивної переоцінки травматичних ситуацій [27; 33]. У контексті позитивної психології цей феномен інтерпретується як ресурс особистісного зростання, розвитку сильних сторін і процвітання.

В українських дослідженнях психологічна стійкість розглядається як основа формування резильєнтності – здатності людини не лише відновлюватися після криз, а й використовувати складні ситуації як ресурс для зростання [25].

Отже, психологічна стійкість є комплексним конструктом, що проявляється на різних рівнях (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Рівні прояву психологічної стійкості особистості

Рівень	Складові
Індивідуально-особистісний	Риси, емоційна стабільність, впевненість у собі
Процесуальний	Механізми подолання та адаптації

Системний	Соціальні зв'язки, культурний контекст
Ціннісно-смисловий	Життєві орієнтації, оптимізм, духовні ресурси

Психологічна стійкість формується протягом життя, залежить від особистісних і соціальних ресурсів та може цілеспрямовано розвиватися через освітні програми, психопрактики та тілесно-орієнтовані методи, зокрема йогу [2; 16]. Отже, стійкість виступає не лише індивідуальною характеристикою, а й соціальним ресурсом, необхідним для гармонійного розвитку особистості та суспільства.

Аналіз наукових підходів засвідчує, що психологічна стійкість є багатовимірним і динамічним феноменом, який формується під впливом особистісних, соціальних і культурних чинників. Вона може розвиватися за допомогою різних психопрактик, серед яких особливе місце посідає йога.

Водночас сучасні дослідження дедалі частіше акцентують увагу на суміжному понятті – резильєнтності, що визначається як здатність не лише відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресових подій, а й трансформувати кризові ситуації у ресурс для подальшого особистісного зростання.

1.2. Резильєнтність як сучасний аспект психологічної стійкості

Психологічна стійкість є фундаментальною умовою адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. У сучасній психології вона трактується не як фіксована риса, а як динамічний процес пристосування до значущих стресорів і травматичних подій. Її формування забезпечується як індивідуальними ресурсами людини, так і підтримкою соціального та культурного середовища.

У сучасних дослідженнях дедалі частіше акцент робиться на близькому, але не тотожному понятті – *резильєнтності*. Цей термін позначає здатність особистості не лише витримувати життєві труднощі, а

й швидко відновлюватися після них, перетворюючи негативний досвід на ресурс розвитку.

Резильєнтність (від англ. *resilience* – гнучкість, пружність, здатність до відновлення) – це комплексна характеристика особистості, що визначає її здатність долати складні, травмуючі або кризові події, адаптуватися до нових умов і водночас зберігати чи навіть примножувати власні ресурси. На відміну від класичного уявлення про стійкість як здатність «витримати удар», резильєнтність підкреслює не лише опірність до стресу, а й можливість зростання через подолання труднощів [20].

Одне з найвідоміших визначень резильєнтності описує її як «процес ефективного узгодження, пристосування або управління істотними джерелами стресу чи травми», що ґрунтується на активах та ресурсах особистісного й екологічного рівнів [56].

Таким чином, у світовій психології резильєнтність розглядається як багатовимірний процес, який поєднує внутрішні ресурси особистості та зовнішні фактори підтримки. На відміну від традиційного розуміння психологічної стійкості, яка акцентує увагу на збереженні рівноваги, резильєнтність фокусується на активному відновленні та розвитку після стресу.

Вітчизняні науковці також підкреслюють процесуальність і багаторівневість цього феномену – від особистісних якостей і навичок саморегуляції до соціальної підтримки та культурних смислів, які допомагають відновлювати функціонування після [19]. В. Балахтар наголошує, що резильєнтність є однією з провідних умов психологічного здоров'я, адже визначає здатність особистості відновлювати внутрішню рівновагу після кризових переживань [3]. В. Готич розглядає її як чинник, що сприяє трансформації травматичного досвіду у ресурс розвитку та забезпечує ефективну адаптацію в умовах соціальних і культурних викликів [9].

У працях українських психологів резильєнтність описується як багаторівневе утворення, що охоплює індивідуально-особистісні ресурси, соціальну підтримку та здатність до смислотворення [11].

Основні характеристики резильєнтності включають:

- адаптивність і гнучкість – здатність змінювати стратегії поведінки відповідно до нових обставин, зберігати ефективність дій;
- відновлюваність – уміння швидко повертатися до психологічної рівноваги після стресових подій;
- оптимізм і надія – здатність підтримувати позитивне бачення майбутнього навіть у складних ситуаціях;
- самоефективність – віра у власні сили й переконання, що особистість здатна впливати на перебіг подій;
- соціальна підтримка – ресурси сім'ї, друзів і громади, які сприяють емоційному відновленню;
- смислотворення – уміння знаходити сенс у кризових подіях, перетворювати негативний досвід на ресурс розвитку;
- посттравматичне зростання – вихід із кризи на новий рівень життєвого розуміння та розширення можливостей [31; 34].

До психологічних механізмів резильєнтності належать:

- когнітивна переоцінка – здатність переосмислювати події, бачити в ній виклик, а не загрозу;
- емоційна регуляція – уміння керувати емоціями, не дозволяючи їм дезорганізувати поведінку;
- самоефективність – переконання у власній здатності впливати на ситуацію;

- проактивність – готовність діяти й брати відповідальність за своє життя навіть у складних умовах.

Таким чином, резильєнтність тісно пов'язана з психологічною стійкістю, але виходить за її межі. Якщо стійкість дозволяє людині зберігати рівновагу під тиском несприятливих обставин, то резильєнтність передбачає активне відновлення й трансформацію життєвого досвіду. На думку В. Готич, вона є «ключовим чинником переходу від витримування кризи до її подолання й перетворення на ресурс особистісного зростання» [9].

У цьому контексті резильєнтність можна розглядати як «механізм розвитку» психологічної стійкості. Вона поєднує індивідуальні якості (емоційну стабільність, самоефективність), соціальні ресурси (підтримку сім'ї, друзів, професійного середовища) та смислову сферу (оптимізм, цінності, орієнтацію на майбутнє).

Резильєнтність не є вродженою рисою – вона може цілеспрямовано розвиватися, зокрема через програми, спрямовані на формування навичок саморегуляції, стрес-менеджменту та тілесно-орієнтованих практик [13].

Отже, резильєнтність можна визначити як здатність особистості не лише витримувати життєві виклики, а й перетворювати їх на можливості для саморозвитку, збереження ментального здоров'я та гармонійних стосунків із собою і світом. Вона проявляється у вмінні знаходити сенс у складних обставинах, використовувати негативний досвід як ресурс і формувати внутрішню гнучкість, що забезпечує життєздатність навіть у надзвичайних умовах.

Резильєнтність посідає важливе місце серед чинників, що визначають психоемоційне та ментальне здоров'я особистості. Вона допомагає людині долати кризові ситуації, а й сприяє особистісному розвитку, збереженню працездатності та формуванню впевненості у

власних силах. Саме тому резильєнтність розглядається як один із ключових показників ментального здоров'я (рис. 1.2).



Рис. 1.2 Основні аспекти впливу резильєнтності на психічне благополуччя

Зокрема, серед найефективніших засобів розвитку резильєнтності виокремлюють йогу – цілісну систему, що поєднує фізичні вправи (асани), дихальні техніки (пранаяма) та медитативні практики. Асани формують дисципліну, розвивають витривалість і стійкість до дискомфорту, пранаями сприяють регуляції емоційного стану, а медитація допомагає знаходити внутрішній сенс і підтримувати ясність свідомості.

Таким чином, практика йоги не лише знижує рівень стресу, а й сприяє розвитку резильєнтності, формуючи внутрішню гнучкість та здатність швидко відновлюватися після кризових подій. Вона поглиблює оптимістичне світосприйняття, навчає перетворювати труднощі на досвід, який зміцнює, розвиває й розкриває внутрішній потенціал. Регулярні йога-практика забезпечує гармонійне поєднання фізичного, емоційного й духовного рівнів, підвищуючи як індивідуальну психологічну стійкість, так і загальний рівень резильєнтності.

1.3. Йога як психофізична практика у розвитку психологічної стійкості особистості

Психологічна стійкість розглядається як характеристика особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до мінливих умов життя, здатність долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу [55]. В умовах сьогодення зростає потреба в методах, які зміцнюють внутрішню гармонію, витривалість і резильєнтність. Одним із дієвих інструментів у цьому контексті є йога, що належить до тілесно-орієнтованих психофізичних практик [42].

Йога – одна з найдавніших цілісних систем саморозвитку, що формувалася протягом століть у межах індійської філософської традиції. Її витоки пов'язують із ведичною культурою, де йога розумілася як шлях єднання індивідуальної та універсальної свідомості. Ранні систематизації практик подано в «Йога-сутрах» Патанджалі та у збірниках типу «Гхеранда-самхіта», які стали фундаментом для подальшого розвитку дисципліни [51].

У трактаті «Гхеранда-самхіта» йога постає як семиступенева система самовдосконалення: шаткарми (очищення), асани, мудри, пратйахара (керування органами чуття), пранаяма (дихальні техніки), дх'яна (медитація) та самадхі (стан внутрішньої цілісності) [12; 57].

Йога інтегрує кілька взаємопов'язаних складових:

- *асани* – фізичні пози, що розвивають гнучкість, силу й витривалість;
- *пранаяма* – регульоване дихання, яке гармонізує роботу нервової системи;
- *дх'яна* – медитативні практики, що сприяють зосередженості й внутрішньому спокою;

- *етичні принципи (яма і ніяма)* – моральні орієнтири свідомого життя [1; 39].

Поєднання тілесних, дихальних і ментальних практик сприяє узгодженню стану тіла й свідомості, що безпосередньо корелює з підвищенням психологічної стійкості [43].

Сучасні дослідження підтверджують багатовекторний позитивний вплив йоги:

- регуляція автономної нервової системи, зниження тривоги й стресу;
- нормалізація фізіологічних показників, зокрема артеріального тиску, поліпшення функцій серцево-судинної та дихальної систем;
- розвиток усвідомленості та покращення навичок емоційної саморегуляції [43].

Йога формує здатність повертатися до відновлення внутрішньої рівноваги після стресових подій, що відповідає феномену резильєнтності.

У сучасному світі йога має міждисциплінарне застосування – у фізичному вихованні, реабілітації та психотерапії. Українські дослідження підтверджують: регулярні йога-практики у студентської молоді знижують рівень стресу, покращують сон і концентрацію та сприяють розвитку стресостійкості. Особливо актуальною йога є в умовах соціальних викликів (пандемія, війна), коли вона виступає ресурсом збереження психічного здоров'я і формування резильєнтності. Науковці також підкреслюють, що практика йоги сприяє зниженню рівня кортизолу, стабілізації емоційного стану та зростанні адаптувативності до кризових ситуацій [5; 6; 7].

Сучасна психологія дедалі активніше інтегрує методи, споріднені з йогічними техніками. Дихальні вправи, медитативні та тілесні практики, що застосовуються у психотерапії, мають безпосередні аналоги у йозі.

Порівняння окремих елементів йогічних практик із сучасними психологічними техніками дає змогу виявити функціональну подібність і спільні механізми дії у підвищенні психологічної стійкості (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Порівняльний аналіз практик йоги та сучасних психологічних технік

Напрямок	Йога-практики	Аналоги у психології	Очікуваний ефект
Дихальні техніки	Пранаяма (анулома-вілома)	Почергове дихання через ніздрі	Регуляція вегетативного тону, зниження тривожності
	Капалабхаті (очисне дихання)	Активаційні вправи в тілесно-орієнтованій терапії	Енергізація, підвищення тону
	Квадратне дихання	Box breathing у КПТ та військових програмах	Контроль стресу, стабілізація
Медитативні практики	Дх'яна	Майндфулнес	Концентрація, усвідомленість, зниження румінацій
	Тратака (фокус на точці/полум'ї)	Техніки концентрації уваги	Зменшення тривоги, тренування фокусу
	Йога-нідра	Прогресивна релаксація Джекобсона, візуалізації	Глибока розслаблення, зняття психоемоційного напруження
Тілесні практики	Врікшасана (поза дерева), Тадасана (поза гори)	Заземлення	Стабільність, внутрішня опора
	Шавасана (поза розслаблення)	Техніки тілесної релаксації («важке тіло»)	Відновлення, глибоке розслаблення
	Сур'я Намаскар (Привітання Сонцю)	Рухові психотерапевтичні практики	Активація, інтеграція, дихання й рух.
Емоційна регуляція	Пранаяма, мантри	Техніки самозаспокоєння, афірмації	Зниження стресу, формування позитивного настрою
	Пратйахара (контроль чуттів)	Сенсорні техніки «5-4-3-2-1»	Зменшення тривожності, контроль над стимуляцією
Робота з тілесними «блоками»	Асани для розкриття грудної клітки	Вправи для зняття м'язової скутості у грудному відділі	Полегшення тілесних симптомів тривоги
	Повороти та скручування	Тілесно-орієнтована психотерапія	Зняття напруги, відновлення енергії

Таким чином, багато сучасних психологічних технік можна розглядати як адаптацію або відображення йогічних практик, що підкреслює ефективність йоги як ресурсу зміцнення психологічної стійкості.

Йога постає цілісною психофізичною практикою, що пройшла шлях від духовної дисципліни до сучасного інструмента оздоровлення та розвитку стресостійкості. Поєднанню асан, пранаями, медитації та етичних принципів формує здатність до адаптації, відновлення й підтримання внутрішньої рівноваги. Дані наукових досліджень підтверджують доцільність використання йоги для підвищення психологічної стійкості та резильєнтності людини в умовах динамічних і кризових викликів сьогодення.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічної стійкості особистості та можливостей її розвитку засобами йоги. Розкрито сутність і структуру феномену, зіставлено поняття «психологічна стійкість» і «резильєнтність», а також показано функціональну подібність між йога-техніками та сучасними психологічними методами.

Узагальнені дані свідчать, що регулярна йога-практика знижує рівень тривоги й стресу, нормалізує фізіологічні показники, розвиває усвідомленість і навички емоційної саморегуляції.

Таким чином, йога є ефективним інструментом підвищення психологічної стійкості особистості, оскільки інтегрує тілесні та психічні практики, сприяє розвитку здатності до адаптації, відновлення та гармонізації внутрішнього стану. Це набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, високого рівня стресу й інформаційного перевантаження.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ЙОГИ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Після узагальнення теоретичних положень постала необхідність перевірки їх на емпіричному рівні. Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів: підготовчий, констатувальний, формувальний і контрольний, що забезпечило системність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

На підготовчому етапі було проведено індивідуальні бесіди з потенційними учасниками для ознайомлення їх із тематикою дослідження та запрошення до участі в онлайн-опитуванні. Для збору первинних даних створено спеціальні Google-форми, що забезпечили доступність і зручність анкетування та дотримання принципів дистанційності.

Для реалізації завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення ключових параметрів психологічної стійкості. До складу методичного інструментарію увійшли стандартизовані опитувальники, які дали змогу оцінити рівень резильєнтності, показники суб'єктивного й психологічного благополуччя, особливості поведінкових стратегій у стресових ситуаціях і рівень емоційної врівноваженості. Застосування зазначених методик створило підґрунтя для комплексного аналізу психологічної стійкості як багатовимірного конструкту.

Дослідження проводилося на добровільній основі з дотриманням принципів анонімності й конфіденційності. Учасники були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на участь.

До вибірки увійшло 40 респондентів, які представляли різні сфери професійної діяльності та мешкали як в Україні, так і за її межами.

Зокрема, 9 учасників є тимчасово переміщеними особами, які перебувають за кордоном, 20 – внутрішньо переміщені особи, 11 – проживають постійно у своїх домівках на території України. Такий склад вибірки дає змогу врахувати специфіку переживання стресових ситуацій як у стабільних соціокультурних умовах, так і в контексті вимушеної міграції, що підвищує репрезентативність отриманих даних.

Гендерна структура вибірки була нерівномірною: більшість становили жінки (35 осіб, або 87,5 %), що характерно для досліджень, пов'язаних із саморозвитком та психологічним благополуччям.

Віковий діапазон респондентів становив від 22 до 58 років, що дало змогу охопити різні етапи життєвого та особистісного становлення. Зокрема, у вибірці були представлені:

- молодь віком до 25 років – 4 особи (10 %);
- респонденти молодого віку (26 – 39 років) – 15 осіб (37,5 %);
- респонденти середнього віку (40 – 49 років) – 19 осіб (47,5 %);
- учасники зрілого віку (50 років і старші) – 2 особи (5 %).

Такий розподіл створює можливості для аналізу психологічної стійкості серед представників різних вікових категорій і виявлення впливу йога-практик залежно від життєвого досвіду.

Для забезпечення комплексного підходу було застосовано п'ять психодіагностичних методик:

1. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10, українська версія) [22; 45]. Методика використовується для оцінки рівня психологічної стійкості та здатності долати стресові обставини. Вона містить 10 тверджень, що відображають ключові аспекти резильєнтності: наполегливість, гнучкість, оптимізм і здатність швидко відновлюватися після труднощів. Отримані результати дозволяють кількісно визначити рівень резильєнтності як основи психологічної стійкості та ментального благополуччя (див. Додаток А).

2. Методика О. Калюк, О. Савченко «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) [29].

Дана методика спрямована на вивчення когнітивних уявлень особистості про власне благополуччя – тобто, як людина осмислює й оцінює своє життя. Опитувальник із 20 тверджень оцінюються за п'ятибальною шкалою й охоплює три субшкали: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими». Обчислюється також інтегральний показник загальної задоволеності життям (див. Додаток Б).

3. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойко [30].

Інструмент призначений для визначення стратегій поведінки особистості у стресових умовах. Він дає змогу оцінити схильність до конструктивних чи неконструктивних способів реагування – від активної діяльності до уникання чи емоційних зривів. Методика містить 30 тверджень із п'ятибальною шкалою. Результати дають змогу визначити тип поведінки: *тип А* (схильність до підвищеної напруги, змагальності, імпульсивності), *тип В* (врівноваженість, спокій, схильність до гармонійного реагування), або *проміжний тип АВ*, який поєднує характеристики обох груп (див. Додаток В).

4. Методика «Дослідження врівноваженості особистості» О. П. Главник.

Опитувальник дає змогу оцінити рівень емоційної стабільності, здатність контролювати емоції та підтримувати внутрішню рівновагу. Він складається з 7 запитань (у різних варіаціях може бути 20–25). Особливістю методики є специфічна система оцінювання: для кожного запитання передбачено власну шкалу балів, де варіанти відповідей можуть оцінюватися від 0 до 10 балів у різних комбінаціях. Отриманні результати кількісно відображають ступінь врівноваженості особистості

та її здатність підтримувати психічний баланс у складних життєвих обставинах (див. Додаток Г).

5. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) [18].

Методика ґрунтується на евдемоністичному підході й передбачає оцінку шести складових психологічного благополуччя: *самоприйняття, автономія, цілі в житті, особистісне зростання, позитивні стосунки з оточенням і керування середовищем*. Опитувальник містить 84 твердження, що оцінюються за шестибальною шкалою. Результати відображають багатовимірну структуру психологічного благополуччя, безпосередньо пов'язану з розвитком психологічної стійкості (див. Додаток Д).

Застосування комплексу зазначених методик дало змогу сформуванню цілісного уявлення про психологічну стійкість учасників дослідження, особливості їхнього емоційного стану та ресурси для збереження ментального здоров'я й гармонійного функціонування. Це також дозволило розкрити взаємозв'язки між резильєнтністю, суб'єктивним і психологічним благополуччям та стратегіями реагування на стресові ситуації. Отримані результати створили підґрунтя для подальшої інтерпретації даних і оцінки впливу йога-практик як засобу підвищення психологічної стійкості.

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

На другому етапі емпіричного дослідження проаналізовано результати первинного психодіагностичного обстеження респондентів. Його метою було визначення вихідного рівня психологічної стійкості, суб'єктивного й психологічного благополуччя, а також стратегій реагування на стрес. Отримані дані дали змогу сформуванню цілісного уявлення про особливості вибірки та виокремити тенденції, важливі для подальшої оцінки впливу йога-практик.

Спершу результати розглянуто в межах усієї вибірки ($n = 40$), щоб охопити широкий спектр показників і зафіксувати загальні закономірності. Далі передбачено порівняльний аналіз двох груп – експериментальної та контрольної – з метою оцінки ефектів інтервенції.

1. Для оцінювання психологічної стійкості використано скорочену версію шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Підвищені значення інтерпретуються як вищий рівень резильєнтності (здатності адаптуватися, відновлюватися після стресу та зберігати внутрішню рівновагу).

Отримані показники рівнів резильєнтності подано у вигляді діаграми (рис. 2.1).

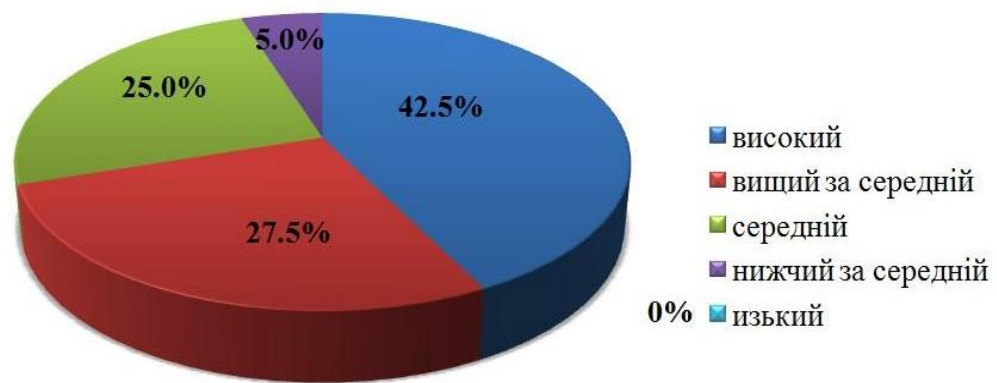


Рис. 2.1 Результати емпіричного дослідження за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

На підставі проведеного аналізу можна зробити такі узагальнені висновки.

По-перше, у більшості респондентів (70,0 %, тобто 28 із 40) виявлено результати на рівні «вищий за середній» та «високий». Це свідчить про достатню забезпеченість внутрішніми ресурсами, що дає змогу ефективно протистояти стресовим ситуаціям, швидко відновлювати психоемоційний баланс і підтримувати відносну гармонійність у повсякденному житті. Подібні показники підтверджують наявність у значної частки вибірки високої резильєнтності – здатності

зберігати стабільність у мінливих умовах і виявляти адаптивні стратегії поведінки.

По-друге, відсутність низьких результатів та наявність лише 5,0 % ($n = 2$) респондентів із рівнем «нижче середнього» свідчать про правобічно зміщений розподіл із домінуванням високих значень. Це означає, що вибірка загалом характеризується доволі стійким психоемоційним профілем, у якому переважають учасники з розвиненими ресурсами стійкості та здатністю підтримувати внутрішню рівновагу навіть за умов підвищеного навантаження.

По-третє, група із середнім рівнем (25,0 % опитаних ($n = 10$)) формує так звану «зону розвитку». Саме в цій підгрупі очікуваний приріст від інтервенції (йога-практик) найімовірніший і може проявитися найбільш помітно. Учасники з середнім рівнем резильєнтності вже володіють базовими ресурсами адаптації, проте ще відчують потребу у зміцненні стійкості, що створює оптимальні умови для позитивних змін під впливом програми.

Отже, більшість учасників уже володіють значними ресурсами стійкості, водночас зберігається потенціал для їх подальшого зростання – це обґрунтовує доцільність формувальної програми на основі йога-практик.

2. Когнітивні уявлення щодо власного життя (задоволеність собою, взаєминами та життєвими обставинами) оцінено методикою О. Калюк, О. Савченко «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3).

Отримані результати за трьома субшкалами методики КОСБ-3, а також інтегральним показником загального рівня задоволеності життям, подані у вигляді групованої стовпчикової діаграми (рис. 2.2).

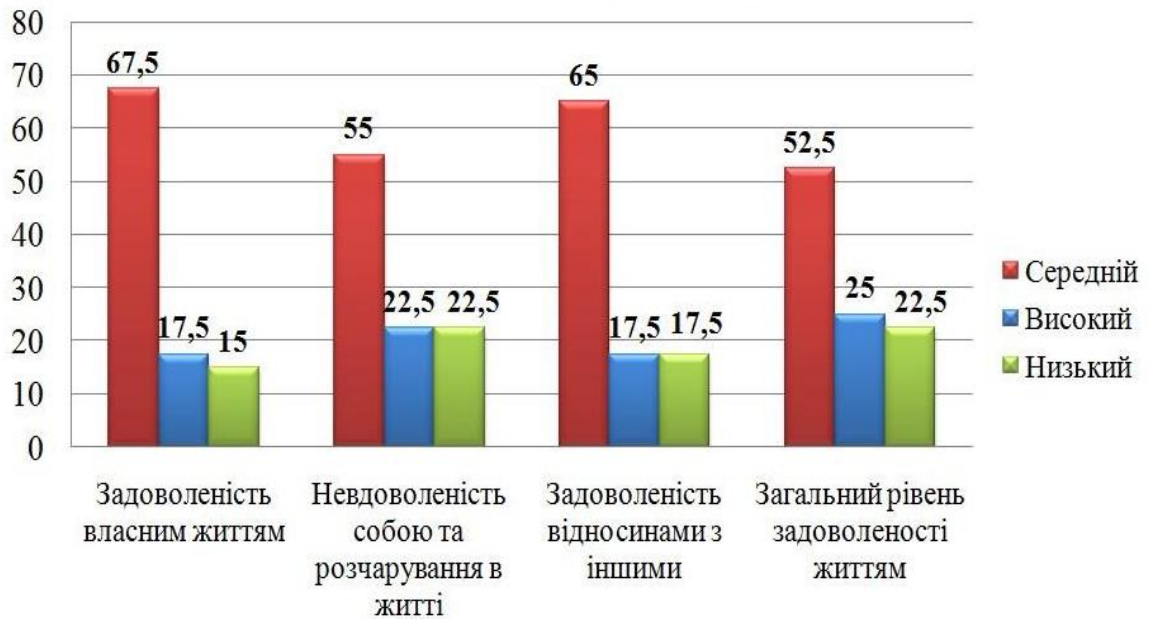


Рис. 2.2 Відсоткове співвідношення рівнів методики КОСБ-3

За результатами методики КОСБ-3 більшість респондентів, а саме 67,5 % ($n = 27$), продемонстрували середній рівень задоволеності власним життям, що свідчить про здатність підтримувати певний баланс між позитивним і критичним сприйняттям власної діяльності та життєвих обставин. Такі учасники, як правило, володіють ресурсами для адаптації до повсякденних викликів, проте водночас відчують потребу у вдосконаленні окремих сфер життя. Це поєднання задоволеності й прагнення до більшого створює підґрунтя для розвитку психологічної стійкості. Високі показники 17,5 % ($n = 7$) респондентів вказують на відчуття гармонії з власним життям, прийняття себе та позитивну оцінку власних результатів, що є ознакою резильєнтності та здатності ефективно відновлюватися після труднощів. Натомість у 15 % ($n = 6$) респондентів зафіксовано низький рівень задоволеності, що відображає внутрішню невпевненість, негативне сприйняття власних можливостей і відчуття відставання від інших, що в сукупності може послаблювати психологічну стійкість.

Щодо шкали невдоволеності собою та розчарування в житті, 55 % ($n = 22$) учасників виявили середній рівень, який характеризує періодичні

сумніви й коливання настрою, але без вираженого зниження ресурсності. Водночас у 22,5 % ($n = 9$) респондентів простежуються високі значення, що свідчить про схильність до підвищеної самокритики, труднощів у прийнятті власних досягнень і почуття внутрішнього розчарування. Це може бути чинником зниження стійкості до стресу й гармонійного функціонування. Ще у 22,5 % ($n = 9$) опитаних зафіксовано низькі показники, які відображають більш позитивне сприйняття власних якостей і загалом доброзичливе ставлення до себе, що виступає важливим ресурсом психологічної рівноваги.

У контексті задоволеності відносинами з іншими людьми найбільша частка респондентів, а саме 65 % ($n = 26$), має середні результати. Це свідчить про відносно стабільні соціальні зв'язки, які виконують функцію підтримки, хоча іноді можуть виникати відчуття недостатньої емоційної близькості. Високі показники 17,5 % ($n = 7$) опитаних демонструють здатність вибудовувати гармонійні, довірливі стосунки, що є важливим ресурсом психологічної стійкості. Також у 17,5 % ($n = 7$) учасників спостерігається низький рівень задоволеності відносинами, що може свідчити про відчуженість, складнощі у налагодженні довірливих міжособистісних зв'язків і, відповідно, зменшення можливостей для відновлення внутрішньої рівноваги через соціальну підтримку.

Аналіз інтегрального показника загального рівня задоволеності життям засвідчив, що у 52,5 % ($n = 21$) респондентів він перебуває на середньому рівні. Це вказує на відносну рівновагу між прийняттям власних життєвих умов і прагненням до їх удосконалення. Для цієї групи характерним є поєднання сфер, які сприймаються як достатньо ресурсні й задовольняють очікування, з одночасною наявністю ділянок, що викликають відчуття недоповненості або потреби у змінах. Подібний рівень можна розглядати як потенційно сприятливий для розвитку психологічної стійкості: збереження балансу забезпечує базову

гармонійність, тоді як наявність прагнення до змін стимулює особистісний розвиток та формування адаптивних стратегій.

Високі показники, отримані у 25 % ($n = 10$) респондентів, свідчать про високий ступінь інтегрованості та гармонійності життєвого функціонування. Такі учасники характеризуються позитивним ставленням до себе та власних життєвих обставин, наявністю відчуття сенсу і визначених перспектив, що створює основу для цілісного сприйняття життєвого шляху. Цей рівень задоволеності асоціюється з високим рівнем резильєнтності, здатністю до ефективного подолання кризових ситуацій та відновлення внутрішнього балансу.

Низькі показники 22,5 % ($n = 9$) опитаних відображають труднощі у позитивному сприйнятті власного життя, що супроводжуються переживаннями незадоволеності його якістю, зниженням віри у власні можливості та відчуттям дисгармонії між очікуваним і фактичним. Для цієї групи характерним є акцент на труднощах і невідповідностях, що знижує рівень психологічної стійкості та ускладнює процес адаптації до змінних життєвих умов. Водночас виявлення таких тенденцій дає змогу визначити групу респондентів, які потребують додаткових ресурсних впливів, зокрема засобів йога-практик, спрямованих на гармонізацію емоційного стану, відновлення внутрішньої рівноваги та підтримку ментального здоров'я.

Загалом результати методики КОСБ-3 свідчать, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем суб'єктивного благополуччя із тенденцією до певної нестабільності у сфері самоприйняття й міжособистісних відносин. Це створює передумови для його підвищення завдяки цілеспрямованій роботі з внутрішніми ресурсами. Найбільш вразливою виявилася група з низькими показниками (до чверті вибірки), яка має підвищений ризик зниження життєвої задоволеності та потребує розвитку ресурсів психологічної

стійкості. Саме вона потребує додаткових ресурсних впливів (зокрема йога-практик).

3. Особливості поведінки респондентів у стресових ситуаціях аналізувалися за допомогою опитувальника самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойко.

За результатами дослідження найбільша частка учасників – 45,0 % ($n = 18$) – продемонстрували поведінку, характерну для типу В. Для них властива врівноваженість, здатність зберігати спокій навіть у складних ситуаціях, гармонійність у прийнятті рішень. Такі респонденти схильні до конструктивних способів подолання труднощів, краще контролюють емоції та підтримують стабільний внутрішній стан. Цей тип поведінки вважається найбільш сприятливим для збереження психологічної стійкості.

У 42,5 % респондентів ($n = 17$) виявлено змішаний тип АВ, що поєднує риси обох попередніх груп. Такі учасники можуть виявляти як врівноваженість і здатність до гармонійного реагування (характерне для типу В), так і певну імпульсивність чи прагнення до змагальності (ознаки типу А). В умовах підвищеного стресу вони можуть коливатися між різними стратегіями реагування, що робить їх більш уразливими, але водночас гнучкими у пристосуванні.

У 12,5 % респондентів ($n = 5$) виявлено належність до типу А, що характеризується схильністю до підвищеної напруги, конкурентності, імпульсивності та високої емоційної збудливості. Для цих респондентів стресові ситуації можуть супроводжуватися значним внутрішнім напруженням, що іноді знижує ефективність діяльності й може підвищувати ризик емоційного виснаження. Водночас, за наявності ресурсів та відповідних практик (наприклад, йога), цей тип може трансформуватися у більш врівноважені форми реагування.

Структура вибірки за типами реагування на стрес представлена у формі кругової діаграми (рис. 2.3).

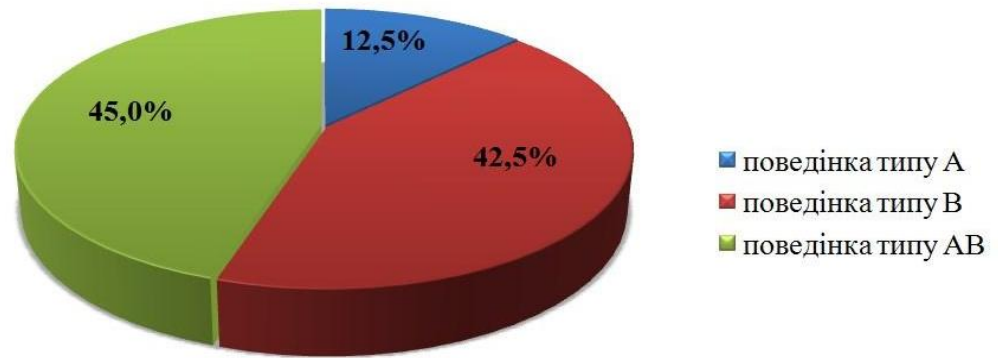


Рис. 2.3 Відсоткове співвідношення поведінки особистості в умовах стресу

Отже, отримані результати свідчать про переважання у вибірці гармонійних і поміркованих стратегій поведінки у стресових ситуаціях (тип В і тип АВ), що є сприятливим підґрунтям для розвитку психологічної стійкості. Йога-практики в даному контексті можуть виступати інструментом для зменшення імпульсивності у респондентів типу А та врівноваження коливань у респондентів типу АВ.

4. Рівень врівноваженості та внутрішньої гармонії досліджувався за допомогою методики дослідження врівноваженості особистості О. П. Главника.

За результатами опитування встановлено, що більшість респондентів, а саме 85,0 % ($n = 34$), продемонстрували помірний рівень напруги. Це означає, що вони загалом зберігають психічний баланс, проте наявні окремі чинники, які поступово знижують відчуття внутрішньої гармонії. Такі учасники здатні підтримувати працездатність і стабільний емоційний стан, однак можуть потребувати додаткових ресурсів для повного відновлення та попередження накопичення стресу.

У 15,0 % осіб ($n = 6$) виявлено високий рівень врівноваженості, що свідчить про сформовану здатність ефективно контролювати власні емоції, зберігати спокій у складних ситуаціях та підтримувати стан внутрішньої гармонії. Ця група респондентів демонструє високий рівень

психологічної стійкості, що є захисним фактором у протидії стресу та сприяє загальному ментальному благополуччю.

Водночас значного рівня внутрішньої напруги не було зафіксовано жодного разу, що вказує на відсутність у вибірці учасників із критично високим рівнем психоемоційного напруження.

Результати дослідження врівноваженості особистості зображено за допомогою діаграми (рис. 2.4).

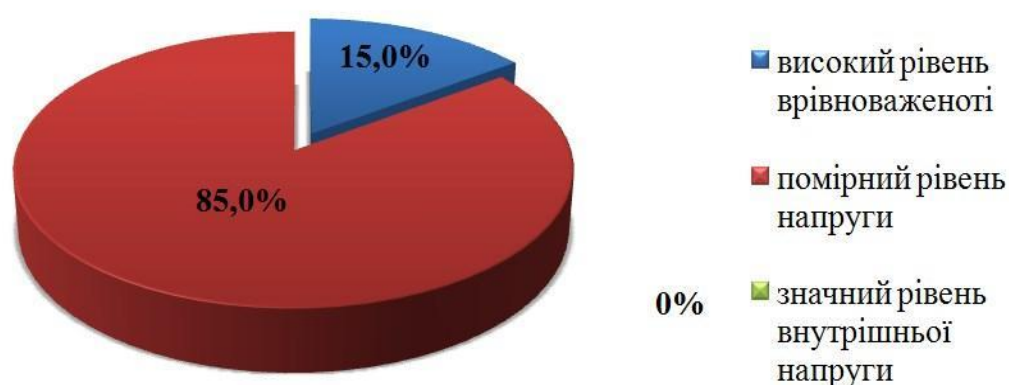


Рис. 2.4 Показники рівнів врівноваженості особистості

Таким чином, результати методики показали, що вибірка загалом характеризується схильністю до збереження рівноваги та гармонійного функціонування, хоча більшість учасників усе ж відчують потребу у додаткових засобах психологічної підтримки та ресурсах для глибшого відновлення. Отримані дані підтверджують важливість використання

йога-практик як методу підвищення психологічної стійкості та досягнення внутрішньої гармонії.

5. Психологічне благополуччя респондентів оцінювалося за допомогою багатовимірної методики К. Ріфф.

Отримані дані свідчать, що за шкалою «Позитивні стосунки з оточенням» більшість респондентів – 72,5 % ($n = 29$) – мають середній рівень. Це вказує на наявність соціальних зв'язків, які загалом задовольняють потреби, проте не завжди забезпечують достатній рівень довіри й емоційної близькості. Високі показники виявлено лише у 7,5 % ($n = 3$), що відображає здатність будувати гармонійні взаємини, засновані на емпатії та підтримці. Водночас 20 % ($n = 8$) демонструють низькі результати, що може свідчити про труднощі у формуванні довірчих контактів та схильність до відчуття соціальної ізоляції.

За шкалою «Автономія» 45 % ($n = 18$) опитаних мають високий рівень, що свідчить про здатність діяти самостійно, дотримуючись власних переконань і стандартів. Половина вибірки – 50 % ($n = 20$) – перебувають на середньому рівні: ці респонденти прагнуть незалежності, проте іноді орієнтуються на оцінки оточення. Лише 5 % ($n = 2$) продемонстрували низькі результати, що може свідчити про залежність від думки інших і труднощі в опорі соціальному тиску.

Аналіз «Управління середовищем» показав, що 65 % ($n = 26$) респондентів мають середній рівень, що вказує на здатність справлятися з основними життєвими завданнями, але не завжди максимально ефективно використовувати ресурси. Високі показники спостерігаються у 17,5 % ($n = 7$), які відчують упевненість у своїй компетентності та здатності контролювати життєві обставини. Водночас 17,5 % ($n = 7$) отримали низькі результати, що відображає відчуття безсилля в організації життя.

За шкалою «Особистісне зростання» 40 % ($n = 16$) респондентів мають високий рівень, що свідчить про прагнення до розвитку,

вдосконалення та відкритість до нового досвіду. Більшість опитаних – 57,5 % (n = 23) – перебувають на середньому рівні, коли розвиток і самовдосконалення мають місце, проте не завжди є стабільними. Лише 2,5 % (n = 1) продемонстрували низькі результати, що може вказувати на відчуття стагнації.

Шкала *«Цілі у житті»* засвідчила, що 72,5 % (n = 29) респондентів мають середній рівень. Це говорить про наявність орієнтирів, які проте не завжди є чітко визначеними чи стабільними. Високі показники отримали 12,5 % (n = 5), що відображає чітке усвідомлення життєвого сенсу та визначеність цілей. У 15 % (n = 6) виявлено низькі значення, що може свідчити про невизначеність та відсутність чіткої спрямованості.

За шкалою *«Самоприйняття»* більшість – 75 % (n = 30) – перебувають на середньому рівні. Вони загалом приймають себе, але можуть мати сумніви щодо окремих рис чи досвіду. Високі показники у 20 % (n = 8) свідчать про позитивне ставлення до себе та власного минулого. Низький рівень у 5 % (n = 2) відображає труднощі з прийняттям власних якостей та можливу невдоволеність собою.

Загальний індекс психологічного благополуччя підтвердив, що більшість респондентів перебувають на середньому рівні – 70 % (n = 28), що вказує на баланс між прийняттям власного життя та потребою в його вдосконаленні. Високі показники у 25 % (n = 10) демонструють гармонійний стан і здатність підтримувати психологічну стійкість. Лише 5 % (n = 2) мають низькі результати, що може свідчити про труднощі в підтриманні емоційної рівноваги.

Узагальнені результати дослідження наведено у групованій стовпчиковій діаграмі (рис. 2.5).

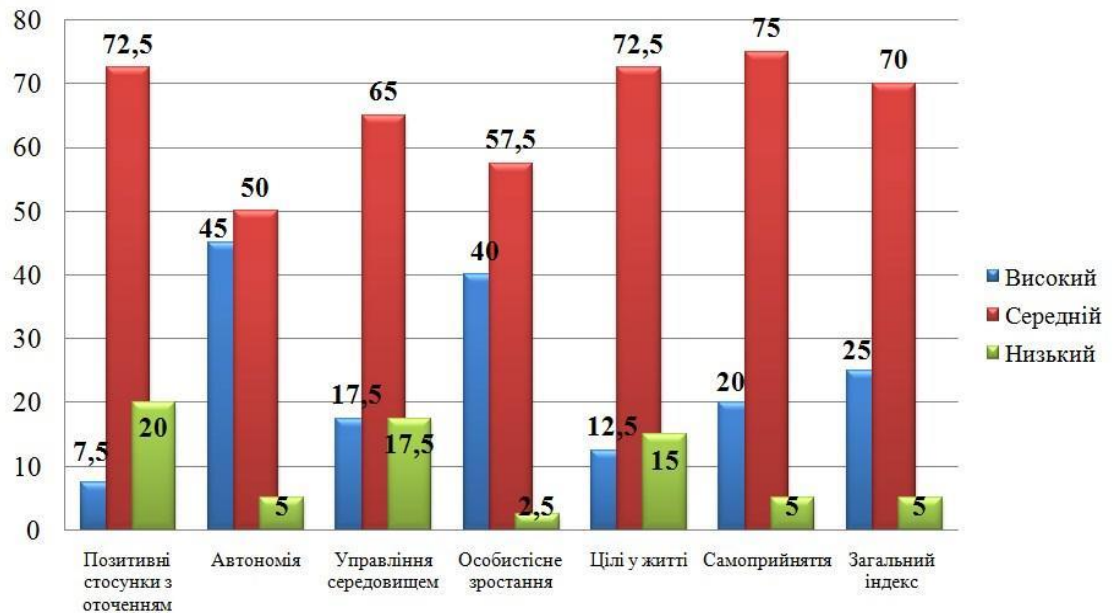


Рис. 2.5 Відсоткове співвідношення шкал благополуччя К.Ріффа

Таким чином, у більшості учасників зафіксовано середній рівень психологічного благополуччя, що вказує на потенціал для розвитку. При цьому значна частка респондентів із високими показниками демонструє ресурси психологічної стійкості та гармонійного функціонування, тоді як наявність низьких результатів у невеликої групи свідчить про потребу в підтримці та розвитку навичок саморегуляції.

Проведений аналіз результатів, отриманих від 40 респондентів, дав змогу визначити загальні тенденції рівня психологічної стійкості та особливостей благополуччя в досліджуваній вибірці.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що більшість учасників продемонстрували середній рівень психологічної стійкості та благополуччя, що свідчить про наявність адаптивних ресурсів, але водночас – про потенціал для подальшого розвитку. Отримані показники підтверджують доцільність упровадження формувальної програми, спрямованої на підвищення рівня психологічної стійкості засобами йоги.

2.3. Порівняльний аналіз та інтерпретація результатів експериментальної та контрольної груп

Після узагальнення даних констатувального етапу дослідження респондентів було поділено на експериментальну ($n=10$) та контрольну ($n=10$) групи. Відбір досліджуваних здійснювався з урахуванням добровільної згоди на участь, готовності систематично виконувати йога-практики заняттях протягом двох місяців, а також результатів психодіагностичного тестування.

До обох груп включено осіб, які за підсумками опитувань продемонстрували середній або низький рівень психологічної стійкості. Такий підхід забезпечив порівнянність груп за вихідними показниками й дав змогу об'єктивно оцінити вплив розробленої програми.

Досліджуванні експериментальної групи брали участь у регулярних заняттях йогою (двічі або чотири рази на тиждень за узгодженим графіком). Контрольна група не залучалася до йога-практик і протягом цього періоду вела звичний спосіб життя.

Тривалість формувального експерименту становила два місяці. Усі респонденти були попередньо поінформовані про умови дослідження та надали згоду на участь, включно з повторним проходження психодіагностики після завершення програми.

Для комунікації та організації процесу було створено Telegram-групу «Стійкість у гармонії», яка виконувала функцію інформаційного простору. Тут публікувалися анонси практик, інструкції з техніки безпеки, рекомендації щодо дихання та розміщувався матеріал із поясненням мети програми. Досліджувані мали можливість отримувати зворотний зв'язок і ділитися власними відчуттями після занять.

Заняття проводилися онлайн на платформі Zoom у зручний для учасників час: вечірні (понеділок і середа о 18:15) та ранкові (вівторок і четвер о 9:00). Тривалість одного кожної практики становила 1 годину

15–30 хвилин, що охоплювало повний цикл: розминку, комплекс асан, дихальні вправи, релаксацію та завершальну медитацію.

Організація дослідження ґрунтувалася на принципах доступності, добровільності та систематичності, що створило умови для ефективної реалізації програми й перевірки її впливу на психологічну стійкість особистості.

Вік досліджуваних експериментальної групи коливався від 22 до 58 років (середнє значення – 42,6 року), у контрольній – від 22 до 49 років (середнє – 35,5 року). За віковою періодизацією, в експериментальній групі 20 % респондентів належали до ранньої дорослості (22–35 років), 50 % – до середньої (36–45 років), 30 % – до другої половини зрілої дорослості (46–60 років). У контрольній групі відповідно 40 %, 50 % і 10 %. Таким чином, обидві групи були відносно однорідними за віковими характеристиками.

Отже, отримані дані дослідження дають підстави перейти до детального розгляду змін показників за всіма застосованими методиками у динаміці «до» та «після» експерименту. Такий підхід дозволяє виявити специфіку впливу йога-практик та окреслити відмінності між експериментальною та контрольною групами.

Наступним етапом після двомісячної програми йога-практик було інтерпретовано результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) для оцінки здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям та зберігати психологічну стійкість. Отримані результати експериментальної групи представлені у таблиці «Індивідуальні зміни за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) (експериментальна група)» (див. Додаток Е).

У результаті повторного перерахунку даних експериментальної групи за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) виявлено позитивну динаміку показників після завершення двомісячної програми йога-практик. Учасники експериментальної групи ($n = 10$) до

початку програми йога-практик переважно демонстрували вищий за середній рівні резильєнтності та середній. Середнє значення балів зросло з 27,7 до 30,9, що становить приріст у 3,2 бала. Цей результат свідчить про загальне підвищення рівня психологічної стійкості учасників. Якщо до початку експерименту домінуючим був рівень «вищий за середній», а 20 % респондентів демонстрували «середній» рівень, то після програми категорія «середній» зникла повністю, натомість 50 % учасників досягли «високого» рівня резильєнтності. Таким чином, відбулося зміщення розподілу у бік вищих показників, що підтверджує ефективність запропонованого втручання.

Аналіз індивідуальних змін показав, що у дев'яти з десяти учасників зафіксовано зростання балів, найбільш виражене у респондента ЕГ_4 (+8 балів). Зниження показників не зафіксовано, у одного учасника (ЕГ_9) рівень залишився без змін. Важливо відзначити, що позитивна динаміка простежується як у тих респондентів, які на старті мали середній рівень, так і у тих, хто перебував на вищому за середній, що свідчить про універсальний вплив програми незалежно від початкових індивідуальних характеристик.

Загалом отримані результати демонструють зростання рівня резильєнтності експериментальної групи, зокрема за рахунок підвищення частки осіб із високим рівнем психологічної стійкості та зникнення середнього рівня.

У контрольній групі за результатами шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) суттєвих позитивних змін не зафіксовано. Отримані результати контрольної групи представлені у таблиці «Індивідуальні зміни за шкалою резельєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) (контрольна група)» (див. Додаток Е).

Середнє значення балів на початку дослідження становило 26,8, а після завершення експериментального періоду – 26,0, що свідчить про незначне зниження показника (-0,8 бала). Це вказує на відсутність

покращення рівня психологічної стійкості у контрольній групі, яка не брала участі у програмі йога-практик.

У розподілі рівнів резильєнтності простежується певна стагнація та навіть негативні зрушення. Якщо на початковому етапі половина учасників (50 %) перебували на рівні «вищий за середній», а решта мали «середній» рівень, то після завершення періоду експерименту виявлено появу категорії «нижчий за середній» (20 % респондентів). Частка учасників із «вищим за середній» рівнем залишилася незмінною (50 %), тоді як кількість осіб із «середній» рівнем скоротилася з 50 % до 30 %.

Індивідуальний аналіз показує, що у трьох учасників (КГ_1, КГ_8, КГ_9) зафіксовано зниження балів, у більшості ж респондентів результати залишилися на попередньому рівні. Позитивної динаміки не виявлено, що є характерним для групи, яка не зазнала спеціалізованого психологічного чи психофізичного впливу.

Таким чином, результати за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона підтвердили позитивний вплив йога-практик на розвиток психологічної стійкості учасників. Водночас для більш повного розуміння особистісних змін важливо дослідити й інші аспекти внутрішнього благополуччя. Наступним етапом аналізу є методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3), яка дозволяє визначити рівень задоволеності власним життям, відносинами з іншими, а також виявити ступінь невдоволеності собою.

Учасники експериментальної групи продемонстрували позитивну динаміку за всіма основними шкалами суб'єктивного благополуччя. Загальний рівень задоволеності життям після проведення експерименту зріс: якщо на початку переважав середній рівень (70 %), то після завершення програми 10 % учасників перейшли до категорії високого рівня, а 20 % респондентів із низького рівня піднялися до середнього. Це свідчить про підвищення загальної задоволеності життям, що є важливим індикатором суб'єктивного благополуччя.

За шкалою *«Задоволеність власним життям»* спостерігається зростання числа учасників із високим рівнем (з 20 % до 20 % збережено, але відбулося скорочення частки низького рівня з 10 % до 0 %, натомість більшість залишилася у середньому діапазоні – 80 %). Таким чином, група загалом зрушила у бік більшої стійкості та впевненості у власних життєвих досягненнях.

Показники за шкалою *«Невдоволеність собою та розчарування у житті»* знизилися: частка учасників із низьким рівнем зросла з 10 % до 20 %, що означає зменшення внутрішньої напруги й конфліктності. Це можна інтерпретувати як результат формування більш позитивного когнітивного стилю сприйняття та самоприйняття.

Особливої уваги заслуговують дані за шкалою *«Задоволеність відносинами з іншими»*: якщо до експерименту 20 % учасників демонстрували низький рівень, то після втручання ця категорія скоротилася удвічі (10 %). Частка середнього рівня залишилась незміною (з 80 % до 80 % стабільно, але з'явився 10 % високого рівня). Це свідчить про покращення соціальної інтегрованості та гармонізації міжособистісних зв'язків.

У контрольній групі за методикою КОСБ-3 позитивної динаміки не зафіксовано: спостерігаються переважно стабільність показників і поодинокі негативні зсуви.

Середній рівень задоволеності життям зменшився у 10 % учасників (60 % після експерименту), а частка високого рівня не зросла. Водночас збільшився певний відсоток учасників із низьким рівнем задоволеності (10 %), що вказує на стагнацію показників.

За шкалою *«Задоволеність власним життям»* відбулося незначне погіршення: частка респондентів із низьким рівнем зросла з 10 % до 20 %, частка із середнім рівнем зменшилась із 70 % до 60 %, тоді як високий рівень залишився без змін (20 %). За шкалою *«Невдоволеність собою та розчарування в житті»* спостерігається невелике поліпшення: зросла

частка низького рівня (з 40 % до 50 %) та зменшилась частка середнього (з 40 % до 30 %), тоді як високий рівень невдоволеності зберігся на незмінному рівні (20 %), що вказує на часткове, але не повсюдне зниження внутрішньої напруги.

Показники за шкалою *«Задоволеність відносинами з іншими»* продемонстрували появу групи ризику: якщо до експерименту всі респонденти перебували на середньому рівні (100 %), то після експерименту з'явилися 10 % із низьким рівнем, а 90 % залишилися на середньому; високого рівня, як і раніше, не виявлено. Аналогічна тенденція спостерігається за загальним рівнем задоволеності життям: зі стану повної «серединності» (100 % до експерименту) показники зсунулися до 10 % низького та 90 % середнього рівнів, без формування групи з високим рівнем.

Узагальнюючи, контрольна група продемонструвала змішаний профіль змін: невелике зменшення невдоволеності собою поєднується з ознаками зниження задоволеності життям і міжособистісними відносинами (поява частки низьких рівнів та відсутність приросту високих). Сукупно це свідчить про відсутність системного зростання суб'єктивного благополуччя без цілеспрямованого втручання і контрастує з позитивною динамікою, зафіксованою в експериментальній групі.

Результати за методикою КОСБ-3 дозволили оцінити когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя та виявити відмінності між експериментальною і контрольною групами щодо рівня задоволеності життям, ставлення до себе та міжособистісних відносин. Однак для більш глибокого розуміння індивідуальних особливостей реагування в умовах психоемоційної напруги доцільним є застосування додаткових інструментів. Наступним етапом дослідження став аналіз типів поведінки в стресовій ситуації за опитувальником В. В. Бойка, який дає змогу

простежити стратегії подолання напружених обставин та рівень адаптивності учасників.

Учасники експериментальної групи продемонстрували певні зрушення у типах поведінки під впливом програми йога-практик. Дані щодо індивідуальних змін типів поведінки в стресових ситуаціях учасників експериментальної групи подано у таблиці «Індивідуальні зміни типів поведінки в стресових ситуаціях за методикою В.В. Бойко (експериментальна група)» (див. Додаток Е).

На початку дослідження більшість респондентів мали змішаний тип АВ, що поєднує як риси напруженої, так і більш урівноваженої поведінки. Після завершення експерименту простежується тенденція до балансування та пом'якшення реакцій. У двох учасників (ЕГ_1 та ЕГ_4) тип змінився з АВ на В, що свідчить про зниження внутрішньої напруги та схильності до конфліктного реагування. В одного респондента (ЕГ_8) відбулася трансформація від типу А до АВ, тобто від жорстко вираженої напруженої поведінки до більш гнучкої. У більшості учасників (ЕГ_2, ЕГ_3, ЕГ_6, ЕГ_7, ЕГ_9, ЕГ_10) тип поведінки залишився без змін, проте в окремих випадках спостерігалось зниження кількості балів, що може свідчити про послаблення стресових проявів. Загалом експериментальна група продемонструвала тенденцію до гармонізації поведінкових стратегій у стресових ситуаціях, зменшилася частка напруженого типу А та зросла частка типу В, який асоціюється зі спокійнішим і більш адаптивним реагуванням.

На відміну від експериментальної групи, у контрольній групі суттєвих позитивних змін не зафіксовано, натомість простежуються як стабільність, так і окремі негативні тенденції, що відображено у таблиці «Індивідуальні зміни типів поведінки в стресових ситуаціях за методикою В.В. Бойко (контрольна група)» (див. Додаток Е).

У одного учасників (КГ_3) відбулося значне зростання кількості балів, що свідчить про підвищення внутрішньої напруги. Учасник КГ_4

продемонстрував зниження балів, проте тип поведінки залишився АВ, тобто зміна не мала принципового впливу. У респондентів КГ_5, КГ_7, КГ_8 зберігся виражений тип В. У більшості респондентів тип поведінки залишився незмінним АВ, без ознак гармонізації. Таким чином, контрольна група не продемонструвала зрушень у напрямку зниження стресогенності поведінкових стратегій, а поява випадків із підвищенням напруженості свідчить про нестабільність та відсутність ресурсів для саморегуляції в умовах відсутності цілеспрямованого втручання.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що результати методики В. В. Бойка показали позитивну динаміку саме в експериментальній групі, яка брала участь у програмі йога-практик. Тут простежується переміщення від напружених і конфліктних форм реагування до більш врівноважених. У контрольній же групі подібних змін не відбулося, а в окремих випадках навіть спостерігається посилення проявів стресової поведінки. Це підтверджує, що йога є ефективним засобом оптимізації поведінкових стратегій у стресових ситуаціях.

У результаті аналізу даних експериментальної групи за методикою «Дослідження врівноваженості особистості» О. П. Главник виявлено виражену позитивну динаміку після завершення програми йога-практик. Отримані результати дали змогу оцінити рівень врівноваженості та динаміку внутрішньої напруги учасників. Підсумкові показники експериментальної групи наведено у таблиці «Динаміка рівня врівноваженості за методикою О.П. Главник (експериментальна група)» (див. Додаток Е).

Учасники експериментальної групи ($n = 10$) до початку програми переважно демонстрували помірний рівень напруги (90 % респондентів), тоді як лише 10 % мали показники, що відповідали високій врівноваженості. Середнє значення становило 23,8 бала, що за інтерпретацією відповідає помірному рівню напруги. Після завершення програми середній показник знизився до 17,0 бала, тобто відбулося

наближення до категорії високої врівноваженості. Це свідчить про зменшення внутрішньої напруги та підвищення здатності до саморегуляції.

У розподілі рівнів відбулися якісні зміни: якщо до експерименту домінував помірний рівень, то після його завершення 70 % учасників продемонстрували високу врівноваженість, тоді як лише 30 % залишилися у категорії помірного рівня. Випадків значного рівня напруги зафіксовано не було, що підтверджує ефективність застосованого втручання.

Аналіз індивідуальних змін показав, що у більшості респондентів спостерігається зниження кількості балів та перехід до вищої категорії врівноваженості. Найбільш виражені позитивні зрушення зафіксовано у респондентів ЕГ_4 та ЕГ_8, які з помірного рівня перейшли у категорію високої врівноваженості. Загалом позитивна динаміка простежується у всіх учасників, що свідчить про універсальний ефект програми незалежно від початкових індивідуальних характеристик.

У контрольній групі, на відміну від експериментальної, суттєвих позитивних змін не зафіксовано. Підсумкові поканики контрольної групи наведено у таблиці «Динаміка рівня врівноваженості за методикою О.П. Главник (контрольна група)» (див. Додаток Е).

Середнє значення балів навіть дещо зросло з 24,8 до 26,3 бала, що вказує на тенденцію до підвищення внутрішньої напруги. Усі респонденти контрольної групи як до, так і після експерименту продовжували перебувати у межах помірного рівня напруги (100 %), без переходів до високої врівноваженості.

Таким чином, результати методики О. П. Главник підтверджують, що участь у програмі йога-практик сприяла зниженню рівня внутрішньої напруги та підвищенню врівноваженості учасників експериментальної групи. У контрольній групі позитивних змін не виявлено, а зафіксовано навіть тенденцію до зростання напруженості.

Для більш комплексного розуміння впливу йога-практик на особистість було використано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Отримані результати представлені у таблиці «Динаміка показників психологічного благополуччя за шкалою К.Ріфф» (див. Додаток Е).

Учасники експериментальної групи продемонстрували позитивну динаміку за більшістю шкал психологічного благополуччя. Середній інтегральний показник зріс із 370,3 бала до 382,0 бала, що свідчить про покращення загального індексу психологічного благополуччя. Найбільш виражені зрушення зафіксовано за шкалами позитивних стосунків з оточенням (з 60,1 до 64,1 бала), особистісного зростання (з 63,9 до 65,4 бала) та управління середовищем (з 58,5 до 61,5 бала). Ці зміни вказують на посилення соціальної адаптивності, зростання впевненості у власних можливостях та розвиток внутрішніх ресурсів.

Показники за шкалами автономії та цілей у житті також підвищилися (відповідно з 58,8 до 61,3 та з 64,6 до 64,9 бала), що відображає більшу самостійність у прийнятті рішень та чіткіше усвідомлення життєвих орієнтирів. За шкалою самоприйняття показник зріс з 64,4 до 64,8 бала, що вказує на формування більш гармонійного ставлення до себе. У підсумку, позитивна динаміка спостерігається у всіх вимірюваних параметрах, що підтверджує вплив йога-практик на гармонізацію внутрішнього стану та розвиток психологічної стійкості.

У контрольній групі виражених позитивних змін не виявлено. Середній інтегральний показник залишився практично без змін: 378,7 бала до експерименту та 379,1 бала після нього. За окремими шкалами навіть простежуються негативні зрушення. Зокрема, показник позитивних стосунків з оточенням знизився з 63,8 до 60,8 бала, а за шкалою цілей у житті – з 63,6 до 62,2 бала. Це може свідчити про зниження задоволеності міжособистісними контактами та певне послаблення життєвої цілеспрямованості.

Водночас незначне зростання відзначено за шкалами управління середовищем (з 63,0 до 62,9 бала, що практично не змінює результат) та самоприйняття (з 65,8 до 68,3 бала). Показники за шкалою особистісного зростання залишилися стабільними (69,1 до 65,7 бала, що навіть відображає деяке зниження). Загалом, результати контрольної групи вказують на стагнацію або коливання у межах похибки, що свідчить про відсутність цілеспрямованого впливу на рівень психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують, що участь у програмі йога-практик сприяла підвищенню показників психологічного благополуччя за всіма шкалами К. Ріфф.

Порівняльний аналіз результатів засвідчив, що участь у програмі «Стійкість у гармонії» сприяла значним позитивним змінам у досліджуваних експериментальної групи. Вони продемонстрували підвищення рівня резильєнтності, зростання суб'єктивного благополуччя, покращення типів поведінки у стресових ситуаціях, зниження внутрішньої напруги та посилення врівноваженості, а також підвищення показників психологічного благополуччя.

З метою глибшого розуміння взаємозв'язків між ключовими показниками психологічної стійкості, суб'єктивного та психологічного благополуччя, а також для статистичного підтвердження ефективності впровадженої програми було проведено кореляційний та критерійний аналіз отриманих результатів.

Результати кореляційного аналізу (за коефіцієнтом Пірсона) виявили наявність статистично значущих зв'язків між основними досліджуваними показниками (див. Додаток Е). Зокрема, спостерігаються тісні позитивні кореляції між складовими суб'єктивного благополуччя:

- *задоволеність відносинами з іншими тісно пов'язана із загальним рівнем задоволеності життям ($r = 0,773$; $p < 0,01$),*

- *задоволеність власним життям* позитивно корелює з загальним рівнем задоволеності життям ($r = 0,625$; $p < 0,01$).

Ці результати свідчать про взаємопідсилювальний ефект міжособистісних стосунків та загального сприйняття якості життя.

Водночас виявлено статистично значущі обернені зв'язки між врівноваженістю особистості та загальним рівнем задоволеності життям ($r = -0,467$; $p < 0,05$), що інтерпретується як зниження внутрішньої напруги та підвищення гармонійності при зростанні загального благополуччя.

Кореляційний аналіз за шкалою К. Ріфф підтвердив високу внутрішню узгодженість компонентів психологічного благополуччя: усі субшкали мають значущі позитивні кореляції ($r = 0,45-0,83$; $p < 0,01$). Це вказує на системну інтеграцію таких аспектів, як автономія, особистісне зростання, самоприйняття та управління середовищем, у структурі психологічного благополуччя (див. Додаток Е).

Таким чином, отримані дані демонструють, що зростання задоволеності життям та гармонізація соціальних взаємин супроводжуються зниженням рівня внутрішньої напруги, підвищенням врівноваженості й посиленням загального психологічного ресурсу особистості.

Для обґрунтування надійності отриманих результатів та перевірки гіпотези щодо ефективності програми «Стійкість у гармонії» було проведено статистичне підтвердження її результативності з використанням непараметричних критеріїв.

Для цього застосовано U-критерій Манна-Вітні (для незалежних вибірок) та W-критерій Вілкоксона (для парних вибірок), які дали змогу оцінити достовірність відмінностей між показниками до та після реалізації програми у контрольній й експериментальній групах (див. Додаток Е).

Аналіз результатів свідчить, що на доекспериментальному етапі статистично значущих розбіжностей між групами не виявлено, що підтверджує однорідність вибірки.

Після реалізації програми в експериментальній групі зафіксовано суттєве підвищення середніх показників за більшістю шкал. Найбільш виражені статистично значущі зрушення спостерігались за показниками:

- *резильєнтності* ($p < 0,01$);
- *задоволеності життям та позитивних відносин з оточуючими* ($p < 0,01$);
- *автономії, керування середовищем, особистісного зростання, самоприйняття* ($p < 0,05$);
- *інтегрального показника психологічного благополуччя* ($p < 0,01$).

Такі результати свідчать про істотне покращення як емоційної, так і когнітивно-регулятивної складової психологічної стійкості під впливом йога-практик. У контрольній групі статистично значущих змін не виявлено, що підтверджує специфічність ефекту саме експериментального впливу.

Отримані результати кореляційного та критерійного аналізу переконливо свідчать про ефективність розробленої програми «Стійкість у гармонії». Її впровадження сприяло зростанню рівня психологічної стійкості, гармонізації внутрішнього стану, підвищенню задоволеності життям та покращенню міжособистісних стосунків. Зростання узгодженості між різними показниками благополуччя і стійкості підтверджує системний характер позитивних змін, досягнутих унаслідок практики йоги.

2.4. Програма йога-практик для підвищення психологічної стійкості

У рамках емпіричного дослідження було розроблено корекційну програму йога-практик «Стійкість у гармонії», спрямовану на

підвищення психологічної стійкості особистості. Її головною метою визначено зниження рівня внутрішньої напруги, розвиток навичок саморегуляції та формування стресостійкості в досліджуваних експериментальної групи.

Програму реалізовувало протягом двох місяців (липень–серпень 2025 р.) у форматі чотирьох занять на тиждень тривалістю до 90 хвилин кожне. Загалом проведено 32 онлайн-заняття на платформі Zoom. Обраний формат поєднав індивідуальне занурення у практику з можливістю отримання соціальної підтримки у груповому середовищі, що посилювало ефекти замученості та взаємопідтримки.

Зміст програми був розроблений і погоджений із науковим керівником. Практики добиралися з урахуванням потреб учасників і були структуровані у вигляді чотирьох ключових модулів, які поступово ускладнювалися та поглиблювалися:

1. «Налаштування та відновлення внутрішньої рівноваги»;
2. «Стійкість і баланс»;
3. «Гармонізація енергії»;
4. «Внутрішня сила та прийняття».

Таким чином, курс був орієнтований не лише на виконання фізичних вправ, а й на формування навичок усвідомленості, самоспостереження та відновлення внутрішнього балансу.

У формувальній частині дослідження застосовано комплекс дихальних і медитативних технік, зокрема, повне йогівське дихання, анулома-вілома, дихання «квадратом», та капалабхаті. Медитативний блок включав керовані практики глибокого розслаблення й візуалізації («Глибоке розслаблення тіла», «Наповнення світлом любові», «Безпечне місце», «На березі моря»), спрямовані на відновлення внутрішньої гармонії (див. Додаток Є). Важливим компонентом виступала також практика вдячності, що сприяла закріпленню позитивних психологічних

змін, усвідомленню власних ресурсів і формуванню відчуття внутрішнього спокою.

Кожне заняття супроводжувалося коротким інформаційно-методичним блоком із поясненням функції і користі асан, їх впливу на психоемоційний стан та рекомендаціями з безпечного виконання вправ. Це сприяло просвітницького виміру й формувало розуміння принципів гармонії та балансу як підґрунтя психологічної стійкості.

Структура кожного заняття залишалася сталою впродовж усього курсу і включала послідовні етапи: коротке налаштування на практику (приблизно 5 хвилин), дихальні вправи (5–10 хвилин), розминку (близько 10 хвилин), основний комплекс асан (25–30 хвилин), шавасану з керованою медитативною частиною (15–20 хвилин), завершальну практику вдячності (близько 5 хвилин) та коротку рефлексію (приблизно 5 хвилин). Підсумкова рефлексія надавала учасникам простір для фіксації власних відчуттів і змін у самопочутті, постановки запитань щодо техніки та усвідомлення індивідуальної динаміки. Тривалість кожної зустрічі становила в середньому 70–80 хвилин.

Систематичне виконання зазначених компонентів сприяло розвитку усвідомленості, формуванню внутрішньої рівноваженості й опануванню адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях, що в сукупності зумовлює зростання психологічної стійкості.

Особливості проведення кожного етапу йога-практики, що були застосовані в корекційній програмі, несуть певний сенс і мають конкретну психологічну мету.

1. Налаштування на практику.

Мета: переключення уваги з повсякденних турбот на практику, формування внутрішньої зосередженості.

Виконання: зручне сидіння на підлозі чи опорі (валик, подушка) в позі по-турецькі, напівлотоса, лотоса або в позі учня; заплющені очі, концентрація на диханні. Застосовувалося усвідомлене дихання з

короткою формулою само налаштування: «вдих – я тут, видих – я вдома у собі».

2. Дихальні практики (пранаяма).

Мета: активізація життєвої енергії, регуляція нервової системи та зниження рівня напруження.

Повне йогівське дихання передбачало послідовне залучення діафрагмального, грудного та ключичного компонентів на вдиху з подальшим зворотним порядком на видиху. Така техніка підвищує насичення організму киснем, зменшує м'язову напругу та відновлює енергетичний баланс, психотерапевтично корелюючи з методами глибокого діафрагмального дихання.

Анулома-вілома (наді-шодхана) – поперемінне дихання через ніздрі – забезпечувала баланс між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами, знижувала рівень тривожності й підвищувала концентрацію уваги. За механізмом дії її можна розглядати як техніку саморегуляції, наближену до інтервенцій когнітивно-поведінкової терапії.

Дихання «квадратом» із рівними фазами вдиху, паузи, видиху та повторної паузи стабілізувало дихальний і серцевий ритми, посилювало відчуття контролю над тілесними реакціями та знижувало психофізіологічну напругу, що відповідає підходам стрес-менеджменту.

Капалабхати – серії коротких активних видихів із пасивними вдихами – використовувалася як м'яка активаційна техніка, що мобілізувала увагу.

3. Розминка.

Мета: підготувати тіло до основного комплексу асан, активізувати опорно-руховий апарат і зменшити початкову напругу.

Виконувалися прості динамічні рухи: нахили й повороти тулуба, обертання у суглобах, м'які розтягувальні вправи, спрямовані на поступове розігрівання м'язів і підготовку тіла до основного комплексу

асан. Така активність сприяє покращенню кровообігу, підвищенню гнучкості та зменшенню ризику травм під час основного блоку занять. Це створює сприятливий психоемоційний фон для подальшої практики, підвищує готовність до глибшої роботи з тілом та сприяє розвитку адаптивності.

4. Комплекс асан.

Після завершення розминки учасники поступово переходили до виконання основного комплексу асан. Побудова цього етапу мала чітку логіку: від положення на колінах і вправ стоячи на четвереньках до асан у вертикальному положенні, а далі до сидячих, перевернутих і лежачих поз. Завершувальною перед Шавасаною була серія розслаблених положень. Така структура забезпечувала гармонійне чергування напруження й розслаблення, сприяла рівномірному навантаженню на різні групи м'язів і водночас мала виражений психоемоційний ефект.

Асани у положенні сидячі та на колінах:

Пашчимоттанасана (сидячий нахил уперед) – інтенсивно розтягує задню поверхню тіла від литок і стегон до спини, стимулює роботу внутрішніх органів, заспокоює нервову систему. У психологічному контексті асоціюється з умінням «відпускати», формує терпіння та внутрішню зосередженість.

Баддха Конасана (поза метелика) – розкриває тазостегнові суглоби, знімає напруження у нижній частині тіла та сприяє емоційному вивільненню.

Марджаріасана–Бітіласана (кішка–корова) – синхронізує рух і дихання, покращує рухливість хребта, сприяє відновленню внутрішнього ритму.

Фаланкасана (планка) – розвиває силу рук, плечей, живота й спини, формує витривалість і внутрішню дисципліну. У психологічному сенсі символізує стійкість і впевненість у власних силах.

Баласана (поза дитини) – забезпечує глибоке розслаблення, заспокоює нервову систему, створює відчуття захищеності.

Уштрасана (поза верблюда) – розкриває грудну клітку, активізує дихальну систему та сприяє відчуттю відкритості, довіри й внутрішньої сміливості. Психоемоційно асана асоціюється з відкритістю, довірою та внутрішньою сміливістю.

Уштрасана у варіації «спостерігач за зірками» – символічно «відкриває» людину назустріч новим перспективам, формуючи позитивне мислення.

Адхо Мукха Шванасана (собака мордою вниз) – розтягує задню поверхню ніг, розслаблює спину, покращує мозковий кровообіг, сприяє відновленню енергії та відчуттю внутрішньої опори.

Асани у стоячому положенні:

Тадасана (поза гори) – формує відчуття стабільності, вирівнює поставу та «заземлює» психоемоційний стан.

Уттанасана (нахил уперед стоячи) – сприяє гнучкості, розслабленню спини та внутрішньому заспокоєнню; у символічному сенсі означає готовність «відпускати» зайве, «схилятися» перед власним досвідом.

Уткатасана (поза стільця) – зміцнює м'язи ніг, активізує серцево-судинну систему, розвиває витримку й цілеспрямованість.

Вірабхадрасана I–II (поза воїна) – активізує почуття сили, рішучості й упевненості у власних можливостях.

Триконасана (поза трикутника) – сприяє балансу між тілом і свідомістю, розвиває стійкість і внутрішню рівновагу.

Паршвоттанасана (поза інтенсивного бокового розтягування) – покращує поставу, формує витримку та уважність.

Прасаріта Падоттанасана (нахил із широко розставленими ногами) – сприяє звільненню від тілесної та ментальної скутості, викликає відчуття простору та легкості.

Асани на баланс:

Врікшасана (поза дерева) – розвиває рівновагу, концентрацію та внутрішню стійкість. Символізує гармонію руху й здатність утримувати баланс навіть у складних обставинах.

Баланс «Ластівка» – формує координації й цілеспрямованості.

Натарджасана (поза танцюриста, або «танцюючого Шиви») – поєднує силу, гнучкість і витонченість; у психологічному сенсі уособлює творчість і свободу самовираження.

Сидячі асани та асани на баланс:

Маласана (поза гірлянди) – сприяє глибокому заземленню, покращує роботу тазостегнових суглобів, асоціюється з внутрішнім спокоєм і стабільністю.

Навкасана (поза човна) – зміцнює м'язи кора, формує силу волі та цілеспрямованість.

Ардха Пурвоттанасана (поза стола) – активізує плечовий пояс, символізує внутрішню опору й готовність приймати підтримку.

Ардха Матсієндрасана (поза напівповернутого хребта) – очищає та гармонізує, допомагає звільнитися від внутрішньої напруги.

Сукхасани (проста поза зі схрещеними ногами) – поглиблює дихання й покращує поставу, символізуючи здатність «поглянути на ситуацію з іншого боку».

Перевернуті та відновлювальні асани:

Халасана (плуг) – заспокоює нервову систему, стимулює відновлення ресурсів організму.

Сарвангасана (берізка, стійка на плечах) – покращує кровообіг, урівноважує роботу ендокринної системи.

Сету Бандхасана (півмост) – зміцнює м'язи спини та покращує гнучкість хребта.

Апанасана – знімає напруження зі спини, покращує гнучкість хребта та має виражений релаксуючий ефект.

Ананда Баласана (поза щасливого немовля) – викликає відчуття радості, довіри та безпеки. Знімає напруження у попереку.

Варіація Ананда Баласани (поза жука) – посилює ефект через легкі ритмічні рухи, які сприяють вивільненню емоцій і відновленню енергетичного ресурсу.

Таким чином, комплекс асан забезпечував послідовний перехід від м'яких і відновлювальних положень до більш енергійних і силових, гармонійно поєднуючи розвиток сили, балансу та розслаблення. Це сприяло покращенню фізичної витривалості, стабілізації психоемоційного стану й формуванню внутрішньої стійкості.

5. Шавасана з медитативною частиною.

Мета: повна соматична та психоемоційна релаксація, інтеграція сенсомоторного досвіду заняття, відновлення емоційного ресурсу. Виконується у положенні лежачи на спині, з максимально розслабленим тілом, заплющеними очима та вільним природним диханням; за необхідності використовувалися опори (валик під коліна, плед). Після первинної релаксації проводилися короткі керовані медитації та візуалізації: «Глибоке розслаблення тіла», «Наповнення світлом і любов'ю», «Безпечне місце», «На березі моря» (див. Додаток Ж). Ці практики активізують образне мислення, сприяють зниженню рівня тривожності та відновленню емоційного ресурсу.

6. Практика вдячності.

Мета: закріплення позитивних змін, формування проактивної життєвої позиції та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Виконання: упродовж 1–2 хвилин учасники із заплющеними очима промовляли короткі формули (мовчки або пошепки), спрямовані на фокусування уваги на ресурсах: «Дякую собі за цю практику», «Дякую тілу за підтримку», «Дякую життю за можливість змінюватися». Психологічне підґрунтя: інтервенції подяки належать до валідованих методів позитивної психології; вони знижують негативну афективність,

підсилюють відчуття контролю та сприяють довготривалій фіксації конструктивних когнітивних схем, що опосередковано підтримує резильєнтність.

7. Рефлексія.

Мета: усвідомлення та вербалізація індивідуального досвіду, інтеграція результатів практики й планування саморегуляційних стратегій на міжсесійний період.

На завершальному етапі кожен учасник стисло окреслював власні тілесні та емоційні відчуття, відзначав зміни порівняно з початком заняття й описував психоемоційний стан та відчуттях тіла. Такий формат обміну формує групову підтримку, підсилює інтеграцію отриманого досвіду та закріплює ефекти заняття. У рамках програми цей компонент наближав йога-практику до тренінгового формату розвитку психологічної стійкості. Рефлексія супроводжувалася методичними елементами: формулювання мети й завдань кожного заняття (наприклад, «зниження тривожності», «розвиток уваги», «практика балансу»); надання домашніх завдань у вигляді коротких самостійних медитацій чи дихальних вправ; ведення «щоденника учасника» з питаннями для самопостереження («Який мій стан до заняття?», «Що змінилося після?», «Що беру з собою у день?»). Поступове ускладнення вправ – від релаксаційних до балансувальних і силових – забезпечувало відчуття розвитку та зміцнення навичок саморегуляції.

Отже, структура кожного заняття програми йога-практик була побудована за принципом послідовності: від налаштування та дихальних вправ до виконання комплексу асан, завершальних технік глибокої релаксації, практики вдячності та рефлексії. Такий підхід забезпечував гармонійне поєднання фізичного, дихального та психоемоційного компонентів. Кожен етап мав чітку мету та психологічне обґрунтування: формування зосередженості, зниження рівня тривожності, розвиток сили та балансу, відновлення внутрішніх ресурсів, закріплення позитивних

змін. Систематичність виконання сприяла формуванню навичок саморегуляції та гармонізації психоемоційного стану.

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження було проведено порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп із використанням комплексу діагностичних методик (CD-RISC-10, КОСБ-3, опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка, методика врівноваженості особистості О. П. Главник та шкала психологічного благополуччя К. Ріфф). Результати підтвердили гіпотезу про ефективність йога-практик у підвищенні психологічної стійкості та гармонізації внутрішнього стану особистості.

В експериментальній групі за всіма методиками зафіксовано позитивні зрушення: підвищення рівня резильєнтності, зростання показників суб'єктивного й психологічного благополуччя, зниження рівня внутрішньої напруги та гармонізація стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Найбільш виражені зміни стосувалися переходу частини респондентів до категорії високої резильєнтності, збільшення кількості осіб із високим рівнем врівноваженості, а також зростання показників позитивних стосунків, самоприйняття та особистісного зростання.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що йога-практики є ефективним засобом розвитку адаптивних ресурсів та підвищення психологічної стійкості особистості. Вони сприяють формуванню більш гармонійного ставлення до себе, зміцненню соціальних контактів та підвищенню здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Таким чином, дані емпіричного дослідження підтверджують доцільність використання йога-практик у психологічній роботі,

спрямованій на підвищення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської роботи було всебічно досліджено проблему підвищення психологічної стійкості особистості засобами йога-практик. Теоретичний аналіз наукових джерел дав змогу уточнити зміст поняття «психологічна стійкість», визначити її структурні компоненти, критерії та сучасні підходи до вивчення цього феномена в психологічній науці. Особливу увагу приділено концепту резильєнтності як інтегративній характеристиці здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, зберігаючи внутрішню рівновагу, цілісність і продуктивність функціонування. Розкрито психофізіологічні механізми впливу йоги на формування навичок саморегуляції, усвідомленості та гармонізації емоційного стану.

На емпіричному етапі дослідження була розроблена й апробована корекційна програма «Стійкість у гармонії», спрямована на підвищення психологічної стійкості засобами йога-практик. Програма тривала два місяці та передбачала чотири заняття на тиждень у груповому форматі з онлайн-підтримкою. Її структура охоплювала послідовні етапи: налаштування, дихальні вправи, розминку, комплекс асан, шавасану з медитативними практиками, практику вдячності та рефлексію. Важливою особливістю програми стало поєднання фізичного, дихального й психологічного компонентів, а також поступове ускладнення навантаження – від релаксаційних до балансувальних і силових вправ.

Результати повторного опитування учасників експериментальної групи підтвердили статистично значущі позитивні зміни за основними психодіагностичними показниками. Спостерігалось зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги, підвищення усвідомленості, розвиток конструктивних стратегій подолання стресу, зростання суб'єктивного та психологічного благополуччя. Отримані дані свідчать про ефективність застосування йога-практик як засобу підвищення психологічної стійкості особистості.

Таким чином, результати дослідження підтвердили доцільність інтеграції йога-практик у систему психологічної корекційної, реабілітаційної та профілактичної роботи. Запропонована програма може бути використана у практиці психологічного консультування, в освітніх закладах, центрах психічного здоров'я, реабілітаційних програмах, а також у тренінгах розвитку стресостійкості. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалих ефектів застосування йога-практик, адаптації програми для різних цільових груп (зокрема військовослужбовців, педагогів, осіб із підвищеним рівнем стресу) та інтеграції з іншими психотерапевтичними підходами, орієнтованими на розвиток резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахемян М. Технологія йоги / Михайло Ахемян. – Дрогобич : Коло, 2023. – 208 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. – Дніпро : Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Балахтар В. В. Резильєнтність як чинник психологічного здоров'я особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2023. – № 52. – С. 45–56.
4. Бужинська С. М., Кривошей К. Ю. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в юнацькому віці. *Психологічні науки: збірник наукових праць*. – 2020. – № 15. – С. 63–69.
5. Воловик Н. Застосування йога-практик для розвитку стресостійкості студентської молоді. *Психологічний часопис*. – 2023. – № 3. – С. 112–119.
6. Воловик Н. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
7. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Фітнес-йога як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» : зб. наук. праць / за ред. Біліка В. Г. – Київ : Алатон, 2024. – Вип. 6. – С. 41–43.
8. Готич В. Концептуальне обґрунтування термінів «психологічна стійкість» та «життєстійкість». Наукові студії з соціальної та політичної психології. – 2023. – № 52. – С. 82–96.
9. Готич В. Психологічна стійкість та резильєнтність: співвідношення понять. *Психологічні перспективи*. – 2023. – № 42. – С. 55–64.

- 10.Голдінг С. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста / пер. з англ. М. Козиренко. – Харків : Ранок : Фабула, 2020. – 160 с.
- 11.Грішин Є. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2021. – Т. 12, № 2. – С. 73–84.
- 12.Гхеранда-самхіта / пер. з санскр. та англ. Дж. Маллінсон. – Woodstock, NY : YogaVidya.com, 2004. – 128 с.
- 13.Диференційна психологія : підручник / за ред. С. Д. Максименка. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Київ : Видавництво Людмила, 2023. – 572 с.
- 14.Жигайло Н., Шолубка Т.Є. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 3–14.
- 15.Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – Київ: Либідь, 2005. – 464 с.
- 16.Здивков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. – Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2022. – 184 с.
- 17.Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки ЛДУБЖД. – 2024. – № 2(4). – С. 104–108.
- 18.Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 2011. – № 1. – С. 1–6.
- 19.Кириченко О. Актуальні аспекти дослідження феномену резильєнтності особистості. Психологія і суспільство. – 2023. – № 2. – С. 101–109.
- 20.Кірк Ю. Як знайти, що ти втратив? Як допомогти собі та допомогти іншим. – Одеса : Бондаренко М. О., 2023. – 190 с.

- 21.Клочков В. В. Психологічна резильєнтність: теоретико-методологічні засади розвитку. – Київ : Педагогічна думка, 2023. – 256 с.
- 22.Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25с.
- 23.Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії // Молодий вчений. – 2021. – № 1 (89). – С. 28–32.
- 24.Копієвська О. Р. Еволюція поняття «травматичний досвід»: культурологічний аспект // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2024. – № 3. – С. 3–13.
- 25.Коструба Н., Ляшко В. Психологічна стійкість особистості: зарубіжні та вітчизняні підходи. Психологічні перспективи. – 2023. – № 41. – С. 55–64.
- 26.Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. К., 2009. 511 с.
- 27.Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія : навч.-метод. посібник. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. – 113 с.
- 28.Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. – 3-є вид., перероб. і допов. – Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
- 29.Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023 . – 76 с.
- 30.Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А.

- Лепіхова, В. В. Савінов; за ред. Т. М. Титаренко. – Київ : Міленіум, 2009. – 120 с.
- 31.Музичко О. Соціальна підтримка як ресурс резильєнтності особистості в умовах кризи. Актуальні проблеми психології. – 2023. – Т. 10, № 1. – С. 121–130.
 - 32.Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 6. – С. 177–178.
 - 33.Поджинська О. О., Острянюк Т. С. Розвиток навичок психологічної стійкості студентської молоді в умовах військового часу: когнітивно-поведінковий підхід. Матеріали наук. конф. – Київ, 2024. – С. 159–165.
 - 34.Потапчук Є., Поліщук Л. Посттравматичне зростання та резильєнтність у молоді: психологічні ресурси подолання криз. Психологічний журнал. – 2023. – Т. 15, № 3. – С. 88–97.
 - 35.Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. – Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. – 198 с.
 - 36.Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя». – 2022. – № 15–16 (532–533).
 37. Соловійова С. Психологічні механізми формування стійкості до стресу в студентської молоді. – Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2024. – 210 с.
 38. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. – Харків: КСД, 2021. – 552 с.
 39. Цимбалюк С. Характеристика та класифікація засобів йоги. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 3 (35). – С. 40–46.

40. Цільова модель системи у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні : версія 2.0 / Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ ; за ініціативи Олени Зеленської ; за підтримки Бюро ВООЗ в Україні. – Київ, 2024. – 152 с.
41. Чабан О.С., Хаустова О.О. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб.. Київ : Видавничий дім Медкнига. 2021. 200с.
42. Шебанова В.І. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри: колект. моногр. / наук. ред. О.Є. Блинова, відпов. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 253-279.
43. 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.
44. Шелестова О. В. Розлади адаптації як наслідок впливу стресу. Медична психологія: наук. журнал Харківської медичної академії післядипломної освіти. – 2016. – Т. 11, № 4 (44). – С. 74–77.
45. Школіна Н. В., Шлапак І. І., Орлова І. В., Черняк Ю. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. – 2020. – № 2 (80). – С. 66–72.
46. Шмаргун В. Психологічна стійкість студентської молоді : навч. посібник. – Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2021. – 152 с.
47. Шолубко Т. Формування психологічної стійкості студентів у період війни. Психологічні перспективи. – 2023. – № 42. – С. 82–96.
48. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій [Електронний ресурс]. – Режим

доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Ceprigienko.pdf>

49. Freud S. Introduction to Psychoanalysis. – New York : Basic Books, 2010. – 552 p.
50. 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.
51. Mallinson J. The Gheranda Samhita: The Original Sanskrit and an English Translation. – Woodstock (NY) : YogaVidya.com, 2004. – 128 p.
52. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York: The Guilford Press, 2014. 370 p.
53. Seligman M. E. P. Positive Psychology and the Study of Resilience. American Psychologist. – 1998. – Vol. 53, No. 3. – P. 218–225.
54. Self D. R., Zimbardo P. G. Emotion Regulation: Theory and Practice. – New York : Guilford Press, 2017. – 288 p.
55. Telles S. Yoga for Mental Health and Well-being. Psychiatry Research. – 2021. – Vol. 295. – 113629.
56. Windle G. What Is Resilience? A Review and Concept Analysis // Reviews in Clinical Gerontology. – 2011. – Vol. 21, Issue 2. – P. 152–169. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>.
57. Mishra R. Psychology of Yoga: New Translation and Commentary on Patanjali's Yoga Sutras. – Kyiv : Sofia ; Moscow : Helios, 2002. – 384 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10, українська версія)

Доступно за посиланням <https://forms.gle/iwUMjjimd4Fd3mTg8>
 CD-RISC-10 (Connor–DavidsonResilienceScale, скорочена українська версія) – це психологічний інструмент призначений для оцінки загального рівня резильєнтності.

Резильєнтність – це здатність людини відновлюватися після труднощів, адаптуватися до змін та ефективно діяти в умовах стресу, невизначеності чи кризи. Це не вроджена якість, а навичка, яку можна розвивати протягом життя.

Інструкція: Нижче подано 10 тверджень, які стосуються ваших відчуттів, реакцій та здатностей у складних життєвих ситуаціях. Будь ласка, оберіть один варіант відповіді, який найточніше описує те, наскільки часто ви відчуваєте або поведетеся так, як зазначено в кожному з тверджень. Шкала відповідей: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся побачити жартівливу сторону проблем, що виникають.
4. Я вважаю, що необхідність протистояти стресу може зміцнити.
5. Я маю схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів
6. Я маю здатність досягти цілей, незважаючи на перешкоди.
7. Я маю здатність залишитися зосередженим під тиском обставин.
8. Я маю здатність не зупинятися у разі невдач.
9. Я вважаю себе сильною особистістю.
10. Я маю здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями.

Нормативні показники рівня резильєнтності у балах:

- Низький рівень – 0-15 балів
- Нижчий за середній – 16-20 балів
- Середній – 21-25 балів
- Вищий за середній – 26-30 балів
- Високий – 31-40 балів

Інтерпретація рівнів резильєнтності за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

Низький рівень резильєнтності свідчить про недостатню здатність особистості адаптуватися до змін та зберігати внутрішню

рівновагу в умовах стресу. У таких випадках людина може відчувати значні труднощі у подоланні кризових ситуацій, швидко виснажувати власні ресурси та потребувати додаткової підтримки ззовні.

Рівень нижче за середній вказує на те, що у стресових ситуаціях людині може бути складно відновлювати внутрішній баланс. Це нерідко призводить до зниження мотивації, емоційного виснаження чи відчуття втрати контролю.

Середній рівень резильєнтності характеризується загалом достатньою здатністю витримувати стрес, адаптуватися до змін та відновлювати внутрішню рівновагу після труднощів. Особи з цим рівнем здатні справлятися з більшістю життєвих викликів, проте у випадках тривалого або надмірного стресу можуть відчувати підвищене напруження та потребу у додаткових ресурсах для відновлення.

Рівень вище за середній свідчить про добре розвинену здатність протистояти стресу та зберігати внутрішню стабільність. Такі люди мають достатньо психологічних ресурсів для подолання більшості труднощів, хоча іноді можуть виникати сумніви у власних силах або потреба в додатковій соціальній чи емоційній підтримці.

Високий рівень резильєнтності означає сформовану здатність ефективно адаптуватися до різних життєвих обставин, підтримувати ясність мислення та емоційну стабільність навіть у кризових ситуаціях. Людина з таким рівнем резильєнтності швидко відновлює внутрішні ресурси, гнучко реагує на зміни, зберігає позитивний настрій та здатна знаходити конструктивні рішення у складних умовах.

Додаток Б

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КСОБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Доступно за посиланням <https://forms.gle/DZnzue438vM3YVpP7>

(Савченко, О., & Калюк, О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості.

Загальна характеристика методики:

Методика «КСОБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	по вн іс т ю не по го д ж у ю сь	ча ст ко во не по го д ж у ю сь	ва ж ко ви зн ач ит ис ь	ча ст ко во по го д ж у ю сь	по вн іс т ю по го д ж у ю сь
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню.					
2.	Вважаю себе щасливою людиною.					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі.					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб.					
5.	Мене влаштовує якість мого життя.					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги.					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час.					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування.					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне.					

10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя.					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання.					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Обробка та інтерпретація результатів:

Ключ для обробки:

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	–
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	–
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш1+Ш3-Ш2	

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3»:

Шкала «Задоволеність власним життям»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось

змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людиною відчуває свої переваги.

Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху. *Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»:*

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне.

Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

Загальний рівень задоволеності життям:

Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в

присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.

Додаток В

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. В. Бойко)

Доступно за посиланням <https://forms.gle/wcomnmDHH7GAw4QcA>

Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як Ви реагуєте на стрес, наскільки схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите. Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – Ви належите, після чого вже можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги. Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А або типу В. Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Незалежно від типу людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події часом можуть стати джерелом стресу і хвороб. Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостроконкурентний. Особистості типу В вирізняються, навпаки, браком агресивності в міжособових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

Інструкція: За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра «1» означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, «5» – повністю згодні. Оберіть підходящу для Вас цифру. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

1. Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.
2. Я вирішую одночасно кілька проблем.
3. Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.
4. Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.
5. Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.
6. Коли програю, серджуся на себе й на інших.
7. Мені важко зробити для себе деякі речі.
8. Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.
9. Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.

10. Я беру роботу додому.
11. Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.
12. Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.
13. Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.
14. Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.
15. Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.
16. Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.
17. Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.
18. Я їм швидше за інших.
19. На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.
20. Я не використовую відпустку повністю.
21. Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою).
22. Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.
23. Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.
24. Я багато думаю про роботу.
25. Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.
26. У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.
27. Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.
28. Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.
29. Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.
30. Я серйозно ставлюся до всього.

Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ. Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В. Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися (а цього може навчитися кожна людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

Методика «Дослідження врівноваженості особистості» (О. П. Главник)

Доступно за посиланням <https://forms.gle/ZRkiXydX8ANs5Yzy9>

Спокій і гармонія визначаються не відсутністю проблем, а тим, як ми сприймаємо приємні і неприємні події життя. Більшість прикрих відчуттів, роздратування і незадоволеність собою виникають через те, що наша реакція часом буває надмірною і не цілком адекватною події, яка їх породила. Відповівши на запитання цього тесту, випробуваний зможе довідатися, чи має він право вважати себе врівноваженою людиною.

1. Чи злитеся Ви іноді через дурість або незручність іншої людини? Так, досить часто – 10.

Іноді; намагаюся по змозі бути терплячішим у ставленні до інших людей – 5.

Майже ніколи; злість несприятливо позначається на особистості, а я ставлюся до життя майже з буддійським терпінням – 0.

2. Чи прокидаєтеся Ви часом серед ночі із сильним серцебиттям? Ні, ніколи – 0.

Так, якщо мене турбують якісь проблеми – 3.

Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше – 7.

3. Чи можете Ви підвищувати голос, щоб відстояти свою точку зору? Ні, хоча стримуватися іноді буває важко – 8.

Можу, але роблю це дуже рідко – 5.

Ясна річ, можу. Час від часу такий окрик допомагає людині скинути всю злість, що накопичилася в неї – 0.

4. Чи задоволені Ви своєю фігурою?

Ні, раніше вона мені подобалася більше – 5.

Загалом так, за винятком деяких деталей – 2.

Так, мені не хотілося б нічого змінювати – 0.

5. Якби раптом Ваші відносини з партнером зазнали краху, то чи був би у Вас вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якби Ви були самотні в цей момент і прагнули до нового партнерства, то чи був би у Вас вибір серед наявних кандидатур?)

Ні, мені потрібен досить тривалий час, щоб познайомитися з підходящою людиною – 5.

Є деякі знайомства, але вони мене не влаштовують – 3.

Величезний вибір – 0.

6. Як часто Вам сняться страшні сни?

Майже ніколи – 0.

Іноді – 5.

Не менше одного разу на місяць – 10.

7. Чи є у Вас надійне коло гарних друзів?

Так, безумовно – 0.

В основному приятелі – 3.

Ні, я прагну покладатися тільки на себе – 5.

Підрахуйте набрану кількість балів. Від 0 до 17 балів – Ви дуже спокійна, урівноважена людина і перебуваєте в стані внутрішньої гармонії, до якої інші люди прагнуть усе своє свідоме життя. Підтримуйте й надалі свій гарний психічний і фізичний стан, приділяючи належну увагу своєму організмові. Від 18 до 35 балів – щось непомітно підточує Ваше психічне благополуччя. Хоч Ви ще зберігаєте психічний баланс, але час усе ж таки з'ясувати, що гнітить Вашу душу. Тільки тоді Ви досягнете внутрішньої гармонії. Від 36 до 50 балів – Ви схожі на вогняний вулкан, який отот готовий вибухнути. Вам потрібна продумана програма оздоровлення організму, поліпшення його фізичного і психічного стану. Ви гніваєтеся через найменші дрібниці, беручи близько до серця всі малоприємні моменти стресового сьогодення. Вам не завадило б упорядкувати, нарешті, нервову систему, інакше може бути запізно.

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Доступно за посиланням <https://forms.gle/vQsQu7pyWFkswAcM9>

Мета: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) – версія опитувальника «The scale of psychological well-being». Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно К. Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з довколишніми, управління середовищем.

Автор: К. Ріфф. Даний опитувальник являє собою багатомірну модель психологічного благополуччя, що була розроблена К. Ріфф у межах євдемоністичного підходу на підставі досліджень М. Яходи. Адаптація М. Лепешинського та у перекладі українською мовою С. В. Карсканової.

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеня Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на цей час.

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден
- 4 – де в чому згоден
- 5 – швидше згоден
- 6 – повністю згоден

Текст шкали:

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам довколишніх.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточення.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.

11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і одовколишнього суспільству.
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене.
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточення.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними та незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. З усіх боків я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості довколишніх людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я – людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності та стосунки, що б задовільняли мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточення.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь у своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є.
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе стосовно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточення.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж в інших.

Ключі до методики Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається вгору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, хто оточує»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Позитивні стосунки з оточенням. Високі значення. Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові та близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом «давати-брати».

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості та турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості й фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з довколишніми.

Автономія.

Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати та діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Управління середовищем.

Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності та компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами.

Особистий ріст.

Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові уміння.

Ціль у житті.

Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Самоприйняття.

Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться в низхідну шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у висхідну шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»: 1, **7, 13**, 19, 25, **31**, 37, **43**, 49, **55, 61**, 67, **73**, 79.

Шкала «Автономія»: **2**, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56, 62**, 68, **74**, 80.

Шкала «Керування середовищем»: 3, **9, 15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69, **75**, 81.

Шкала «Особистісне зростання»: **4**, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76, 82**.

Шкала «Цілі в житті»: 5, **11, 17**, 23, **29, 35, 41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, **18, 24**, 30, 36, **42**, 48, **54, 60, 66**, 72, 78, **84**.

Нові ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться в низхідну шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у висхідну шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Баланс афекта»: **6**, 7, 9, **12**, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, **33**, 34, **39**, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84.

Шкала «Осмисленість життя»: 3, **4**, 5, **11**, 23, **35, 41**, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, **63**, 70, 71, 72, **76**, 77, 81.

Шкала «Людина як відкрита система»: 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79.

Шкала «Автономія»: 2, **8, 14**, 20, **26**, 37, **38**, 44, **50**, 62, **68**, 74, **80**.

Додаток Е

Таблиця 1

Індивідуальні зміни за шкалою Коннора-Девідсона
(експериментальна група)

Учасник	До (бал)	Після (бал)	Зміни (бал)	Рівень до	Рівень після
ЕГ_1	25	27	+ 2	Середній	Вищий за середній
ЕГ_2	28	32	+ 4	Вищий за середній	Високий
ЕГ_3	29	31	+ 2	Вищий за середній	Високий
ЕГ_4	30	38	+ 8	Вищий за середній	Високий
ЕГ_5	25	30	+ 5	Середній	Вищий за середній
ЕГ_6	26	30	+ 4	Вищий за середній	Вищий за середній
ЕГ_7	27	28	+ 1	Вищий за середній	Вищий за середній
ЕГ_8	30	31	+ 1	Вищий за середній	Високий
ЕГ_9	27	27	0	Вищий за середній	Вищий за середній
ЕГ_10	30	35	+ 5	Вищий за середній	Високий

Таблиця 2

Індивідуальні зміни за шкалою Коннора-Девідсона
(контрольна група)

Учасник	До (бал)	Після (бал)	Зміни (бал)	Рівень до	Рівень після
КГ_1	22	20	- 2	Середній	Нижчий за середній
КГ_2	25	25	0	Середній	Середній
КГ_3	25	25	0	Середній	Середній
КГ_4	30	30	0	Вищий за середній	Вищий за середній
КГ_5	28	30	+ 2	Вищий за середній	Вищий за середній
КГ_6	24	25	+ 1	Середній	Середній
КГ_7	29	29	0	Вищий за середній	Вищий за середній
КГ_8	30	26	- 4	Вищий за середній	Вищий за середній
КГ_9	25	20	- 5	Середній	Нижчий за середній
КГ_10	30	30	0	Вищий за середній	Вищий за середній

Таблиця 3

**Індивідуальні зміни типів поведінки в стресових ситуаціях за
методикою В. В. Бойко (експериментальна група)**

	Інтерпритація до експерименту		Інтерпритація після експерименту	
	Кількість балів	Тип поведінки	Кількість балів	Тип поведінки
ЕГ_1	80	AB	75	B
ЕГ_2	85	AB	95	AB
ЕГ_3	96	AB	87	AB
ЕГ_4	76	AB	70	B
ЕГ_5	65	B	67	B
ЕГ_6	54	B	60	B
ЕГ_7	91	AB	89	AB
ЕГ_8	109	A	81	AB
ЕГ_9	118	A	126	A
ЕГ_10	84	AB	79	AB

Таблиця 4

**Індивідуальні зміни типів поведінки в стресових ситуаціях за
методикою В. В. Бойка (контрольна група)**

	Інтерпритація до експерименту		Інтерпритація після експерименту	
	Кількість балів	Тип поведінки	Кількість балів	Тип поведінки
КГ_1	86	AB	96	AB
КГ_2	65	B	65	B
КГ_3	99	AB	134	A
КГ_4	79	AB	71	AB
КГ_5	46	B	53	B
КГ_6	76	AB	80	AB
КГ_7	65	B	77	AB
КГ_8	65	B	61	B
КГ_9	84	AB	85	AB
КГ_10	85	AB	90	AB

Таблиця 5

Динаміка рівня врівноваженості за методикою О. П. Главник
(експериментальна група)

	Інтерпритація до експерименту		Інтерпритація після експерименту	
	Кількість балів	Рівень напруги	Кількість балів	Тип поведінки
ЕГ_1	33	Помірний рівень напруги	23	Помірний рівень напруги
ЕГ_2	23	Помірний рівень напруги	17	Висока врівноваженість
ЕГ_3	20	Помірний рівень напруги	17	Висока врівноваженість
ЕГ_4	20	Помірний рівень напруги	10	Висока врівноваженість
ЕГ_5	30	Помірний рівень напруги	20	Помірний рівень напруги
ЕГ_6	17	Висока врівноваженість	13	Висока врівноваженість
ЕГ_7	25	Помірний рівень напруги	25	Помірний рівень напруги
ЕГ_8	30	Помірний рівень напруги	17	Висока врівноваженість
ЕГ_9	20	Помірний рівень напруги	13	Висока врівноваженість
ЕГ_10	20	Помірний рівень напруги	15	Висока врівноваженість

Таблиця 6

Динаміка рівня врівноваженості за методикою О. П. Главник
(контрольна група)

	Інтерпритація до експерименту		Інтерпритація після експерименту	
	Кількість балів	Рівень напруги	Кількість балів	Рівень напруги
КГ_1	25	Помірний рівень напруги	27	Помірний рівень напруги
КГ_2	20	Помірний рівень напруги	28	Помірний рівень напруги
КГ_3	28	Помірний рівень напруги	30	Помірний рівень напруги
КГ_4	31	Помірний рівень напруги	30	Помірний рівень напруги
КГ_5	18	Помірний рівень напруги	18	Помірний рівень напруги
КГ_6	23	Помірний рівень напруги	23	Помірний рівень напруги
КГ_7	20	Помірний рівень напруги	20	Помірний рівень напруги
КГ_8	33	Помірний рівень напруги	34	Помірний рівень напруги
КГ_9	30	Помірний рівень напруги	30	Помірний рівень напруги
КГ_10	20	Помірний рівень напруги	23	Помірний рівень напруги

Таблиця 7

Динаміка показників психологічного благополуччя за шкалою**К.Ріфф****(експериментальна та контрольна групи)**

	Експериментальна група		Контрольна група	
	Загальні результати до експерименту	Загальні результати після експерименту	Загальні результати до експерименту	Загальні результати після експерименту
Позитивні стосунки з оточенням	60,1	64,1	63,8	60,8
Автономія	58,8	61,3	62,4	63,5
Управління середовищем	58,5	61,5	63,0	62,9
Особистісне зростання	63,9	65,4	69,1	65,7
Цілі у житті	64,6	64,9	63,6	62,2
Самоприйняття	64,4	64,8	65,8	64,1
Загальний бал (індекс психологічного благополуччя)	370,3	382,0	387,8	379,1

Таблиця 8

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками психологічної стійкості, суб'єктивного та психологічного благополуччя

Інтеркореляції (за Пірсоном) між показниками методик резильєнтності, когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя, типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка та врівноваженості особистості

		Р	ЗВЖ	НСРЖ	ЗВІ	ЗРЗЖ	ТПСС	ВО
Резильєнтність	г	1	0,019	-0,375	-0,155	0,121	0,056	-0,099
	р		0,938	0,103	0,513	0,612	0,813	0,678
Задоволеність власним життям	г	0,019	1	0,310	0,352	0,625**	0,014	-0,247
	р	0,938		0,183	0,128	0,003	0,952	0,294
Невдоволеність собою та розчарування в житті	г	-0,375	0,310	1	-0,153	-0,417	0,406	0,131
	р	0,103	0,183		0,519	0,067	0,076	0,581
Задоволеність відносинами з іншими	г	-0,155	0,352	-0,153	1	0,773**	-0,439	-0,511*
	р	0,513	0,128	0,519		<0,001	0,053	0,021
Загальний рівень задоволеності життям	г	0,121	0,625**	-0,417	0,773**	1	-0,403	-0,467*
	р	0,612	0,003	0,067	<0,001		0,078	0,038
Тип поведінки в стресовій ситуації	г	0,056	0,014	0,406	-0,439	-0,403	1	0,228
	р	0,813	0,952	0,076	0,053	0,078		0,334
Врівноваженість особистості	г	-0,099	-0,247	0,131	-0,511*	-0,467*	0,228	1
	р	0,678	0,294	0,581	0,021	0,038	0,334	

Примітка. Статистично значущі коефіцієнти кореляції:

– $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Результати засвідчили тісні позитивні зв'язки між показниками задоволеності життям і міжособистісними відносинами ($r = 0,773$; $p < 0,01$), а також обернені зв'язки між врівноваженістю та загальним рівнем задоволеності життям ($r = -0,467$; $p < 0,05$), що відображає взаємозалежність гармонійності, стійкості та благополуччя.

Таблиця 9

Інтеркореляції (за Пірсоном) між показниками методики психологічного благополуччя К. Ріфф

		ПВО	А	КС	ОЗ	ЦЖ	СП	ПБ
Позитивні відносини з оточуючими	r	1	-0,190	0,056	0,202	-0,281	-0,103	0,202
	p		0,421	0,815	0,393	0,231	0,666	0,394
Автономія	r	-0,190	1	0,616**	0,457*	0,281	0,451*	0,661**
	p	0,421		0,004	0,043	0,230	0,046	0,002
Керування середовищем	r	0,056	0,616**	1	0,679**	0,495*	0,472*	0,828**
	p	0,815	0,004		0,001	0,026	0,035	0,000
Особистісне зростання	r	0,202	0,457*	0,679**	1	0,458*	0,514*	0,825**
	p	0,393	0,043	0,001		0,043	0,020	0,000
Цілі в житті	r	-0,281	0,281	0,495*	0,458*	1	0,772**	0,674**
	p	0,231	0,230	0,026	0,043		0,000	0,001
Самоприйняття	r	-0,103	0,451*	0,472*	0,514*	0,772**	1	0,777**
	p	0,666	0,046	0,035	0,020	0,000		0,000
Психологічне благополуччя	r	0,202	0,661**	0,828**	0,825**	0,674**	0,777**	1
	p	0,394	0,002	0,000	0,000	0,001	0,000	

Примітка. Статистично значущі коефіцієнти кореляції:

– $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Виявлено високі позитивні кореляції між усіма шкалами (від $r = 0,45$ до $0,83$), що підтверджує структурну цілісність і внутрішню узгодженість компонентів психологічного благополуччя.

Таблиця 10

Результати аналізу ефективності корекційної програми «Стійкість у гармонії»

Результати аналізу ефективності корекційної програми за показником резильєнтності

	Експериментальна група	Порівняння	Контрольна група	
До експерименту	M = 27,700	Z = 0,734 p = 0,463	M = 26,800	До експерименту
Порівняння	Z = 2,675**		Z = 1,084	Порівняння

	$p = 0,007$		$p = 0,279$	
Після експерименту	$M = 30,900$	$Z = 2,673^{**}$ $p = 0,008$	$M = 26,000$	Після експерименту
	Експериментальна група	Порівняння	Контрольна група	Порівняння

Результати аналізу ефективності корекційної програми за показником загального рівня задоволеності життям

	Експериментальна група	Порівняння	Контрольна група	
До експерименту	$M = 29,800$	$Z = 1,564$ $p = 0,118$	$M = 34,000$	До експерименту
Порівняння	$Z = 2,201^*$ $p = 0,028$		$Z = 2,060^*$ $p = 0,039$	Порівняння
Після експерименту	$M = 33,500$	$Z = 0,000$ $p = 1,000$	$M = 32,100$	Після експерименту
	Експериментальна група	Порівняння	Контрольна група	Порівняння

Таблиця 11

Результати аналізу ефективності корекційної програми за показником врівноваженості особистості (О. П. Главник)

	Експериментальна група	Порівняння	Контрольна група	
До експерименту	$M = 23,400$	$Z = 0,426$ $p = 0,684$	$M = 24,800$	До експерименту
Порівняння	$Z = 1,174$ $p = 0,241$		$Z = 1,897$ $p = 0,058$	Порівняння
Після експерименту	$M = 20,700$	$Z = 1,707$ $p = 0,088$	$M = 26,300$	Після експерименту
	Експериментальна група	Порівняння	Контрольна група	Порівняння

Результати аналізу ефективності коректувальної програми за показником психологічне благополуччя

	Експериментальна група	Порівняння	Контрольна група	
До експерименту	M = 367,200	Z = 0,227 p = 0,820	M = 367,500	До експерименту
Порівняння	Z = 2,807** p = 0,005		Z = 0,897 p = 0,370	Порівняння
Після експерименту	M = 383,300	Z = 1,287 p = 0,198	M = 356,300	Після експерименту
	Експериментальна група	Порівняння	Контрольна група	Порівняння

Додаток Є**Медитація «Глибоке розслаблення тіла»**

Вправа виконується лежачи, за бажанням можна сісти з опорою для спини. Ляжте зручно на спину. Прикрийте очі. Руки розташуйте долонями вгору, трохи далі від тіла. Ноги розслаблені, на ширині плечей. Зробіть глибокий вдих і повільний, м'який видих. На вдиху стінки живота м'яко піднімаються, на видиху – опускаються і сходяться. Ще один глибокий вдих – і повільний, заспокійливий видих. Поступово дихання стає рівним, легким, майже непомітним.

Спрямовуємо увагу до лівої ноги. Розслабляються пальці, подушечки пальців, стопа, п'ята, щиколотка, гомілка коліно, стегно, сідничний м'яз лівої ноги. Розслабилася вся ліва нога.

Тепер увага переходить до правої ноги. Розслабляються пальці, подушечки пальців, стопа, п'ята, щиколотка, гомілка коліно, стегно, сідничний м'яз правої ноги. Розслабилася вся права нога.

Розслаблюються сідниці, куприк, поперек. Весь хребет – від основи до шиї – стає м'яким, спокійним, розслабляються кожний хребець

Розслаблюються внутрішні органи малого таза: сечовий міхур, матка або простата, яєчники або яєчка.

Розслабилися органи травневої системи: печінка, нирки, селезінка, шлунок, підшлункова, кишківник.

Розслаблюються лопатки, ключиці, грудна клітина.

Спрямовуємо увагу на ліву руку. Розслабляються пальці, долоня, зап'ястя, передпліччя, лікоть, плече. Розслабилася вся ліва рука.

Тепер увага переходить на праву руку. Розслабляються пальці, долоня, зап'ястя, передпліччя, лікоть, плече. Розслабилася вся права рука.

Розслаблюється шия, потилиця, маківка голови, чоло, брови, міжбрів'я, очі, вії, скроні, ніс, ніздрі, щоки, губи, щелепи, підборіддя. Розслабилися всі м'язи обличчя, зникли зморшки, заспокоїлася шкіра обличчя. Розслабилась вся голова.

Розслаблюється шкіра всього тіла, кожна клітина, кожна частинка. Спокій наповнює весь організм. Розслабилося все тіло.

(Пауза на 2–3 хвилини)

Поступово повертаємось у відчуття свого тіла. Усвідомлюємо його кордони. Відчуваємо, як п'яти, гомілки, сідниці, лопатки й потилиця торкаються підлоги.

Посчинаємо ворушити пальцями рук і ніг. Очі залишаються прикритими. М'яко потягуємось, солодко позіхаємо. Повільно повертаємось на правий або лівий бік. Ще трохи полежимо, не поспішаючи.

Коли будемо готові – повільно піднімаємося у сидяче положення. Сідаємо зручно – у позу лотоса, напівлотоса або по-турецьки. Очі прикриті. Руки складаємо в жесті «намасте».

Медитація «Наповнення світлом любові»

Сядьте зручно, закрийте очі та зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Відчуйте, як з кожним видихом ваше тіло розслабляється, розум стає спокійним.

Уявіть яскравий потік світла, який повільно наповнює ваше серце чистим яскравим світлом любові, доброти, миру, гармонії, спокою. Це чисте і тепле світло наповнене енергією безумовної любові. Відчуйте, як воно все більше і більше наповнює ваше серце, ніби м'який і теплий потік, що огортає вас зсередини.

Світла в серці становиться так багато, що воно виходить назовні і плавною хвилею поступово розтікається по всьому вашому тілу. Воно тече через кожен орган, кожен клітину, кожен частину вашого тіла, наповнюючи їх енергією безумовної любові, доброти, миру, гармонії, зцілення та спокою. Відчуйте, як світло розслаблює м'язи, знімає напругу та наповнює вас відчуттям внутрішньої рівноваги. Світло заповнило все ваше тіло.

Його настільки багато, що воно виходить за межі вашого тіла, створюючи навколо вас світлу чисту ауру, наповнюючи її світлом любові, доброти, миру, гармонії, спокою. Світло розширяється, наповнюючи кімнату, в якій ви перебуваєте, потім ваш будинок, місто, нашу країну, матінку-Землю та весь Всесвіт.

Це світло наповнене безумовною любов'ю, добротою, миром, співчуттям. Воно торкається кожної людини, кожної істоти, даруючи їм любов, гармонію, спокій та зцілення. Відчуйте єдність із Всесвітом, де кожен з нас є частиною цього великого потоку світла і любові. ПАУЗА

Побудьте в цьому стані ще кілька хвилин, відчуваючи, як ваше серце наповнене світлом, теплом, любов'ю, добротою, миром, гармонією. ПАУЗА Коли будете готові, поступово поверніться до свого тіла, відчуйте його кордони, тепло в руках, ногах, поворухніть пальцями рук, ніг. Подумки подякуйте цьому світлу за любов, доброту, мир, гармонію та спокій. Повільно відкрийте очі.

Збережіть це відчуття світла та любові в серці. Нехай це світло веде вас протягом довгого часу, наповнюючи любов'ю та гармонією кожен ваш крок. Запам'ятайте цей стан і повертайтеся до нього знову і знову. Залишайтеся в контакті зі своєю внутрішньою тишею, навіть коли навколо вас буде шум і метушня. Нехай ваша душа світиться любов'ю, добром і миром, передаючи цей стан вашим рідним, близьким і всьому світу.

Медитація «Безпечне місто»

Зручно ляжте на спину. Закрийте очі. Зробіть кілька повільних вдихів і видихів. Дозвольте тілу розслабитися, а свідомості – зануритися всередину.

Уявіть, що ви опиняєтеся у місті, яке створене спеціально для вас. Це Ваше безпечне місто. Воно може виглядати так, як вам хочеться:

сучасне чи старовинне, велике чи невеличке. У цьому місті кожна вуличка випромінює спокій, кожен будинок дарує відчуття надійності.

Ви йдете його вулицями й відчуваєте, що тут все створено для того, щоб ви були у гармонії. Повітря чисте й свіже. Будинки мовчки підтримують вас своєю міццю. Дороги рівні й світлі. Люди, яких ви зустрічаєте, привітні й доброзичливі. Ви відчуваєте, що тут вас розуміють і приймають.

Знайдіть у цьому місті своє улюблене місце – парк, площу, маленький дворик чи простору кімнату. Сядьте або станьте там подумки. Відчуйте, як простір огортає вас турботою й захищає від усього, що може турбувати назовні. Це місце дарує відчуття спокою, впевненості й внутрішньої сили.

Скажіть собі: *«Я в безпеці. Я у гармонії. Моє життя підтримує мене»*.

Зробіть ще кілька глибоких вдихів і видихів. Повільно поверніться увагою до тіла. Відчуйте опору під собою, усвідомте присутність тут і зараз. Коли будете готові – відкрийте очі, залишивши це відчуття захищеності з собою.

Медитація «На березі моря»

Ляжте зручно. Закрийте очі. Дозвольте тілу повністю розслабитись. Зробіть глибокий вдих і повільний-повільний видих. Ще один вдих і м'який, тривалий видих.

Усвідомте своє тіло, яке спокійно лежить на підлозі. Відчуйте, як вас підтримує Матінка-Земля. Ви у безпеці. Ви вдома, Ви в собі. З кожним видихом ваше тіло все більше і більше занурюється у спокій. Ще один глибокий вдих – і видих, як хвиля, що відкочується назад у море.

З кожним диханням тіло ніби розчиняється, стає легким, м'яким, наповненим світлом.

Тепер уявіть: ви на березі моря. Навколо – світлий простір, тепле сонце, безмежне небо і спокійний шепіт хвиль.

Під ногами – теплий золотий пісок. Він м'який і трохи вологий, уже прогрітий сонцем. Торкаючись його босими стопами, ви відчуваєте, як пісок обволікає п'яти, подушечки пальців, ніжно масажує стопи. Ви занурюєте пальці ніг у пісок, і він ніжно ніби обіймає вас, підтримує тіло знизу вгору. Пісок дарує відчуття заземлення й глибокого спокою. Його тепло наче проникає всередину, розслаблюючи. Цей пісок – ніби створений для дотику.

Теплий вітер легко торкається вашого обличчя, рук, грається з волоссям, наче співає пісню тиші. Він приносить із собою запах моря.

Сонце – м'яке, ранкове або вечірнє. Його промені не печуть, а ласкаво зігрівають. Вони лягають на плечі, обличчя, руки. У цьому світлі – стільки любові, що ви ніби розчиняєтесь у ньому, мов крапля в океані.

Над головою – синє небо. Кілька білих хмаринок повільно плывуть.

Ви дихаєте в ритмі хвиль: вдих – хвиля набігає, видих – хвиля відкочується.

Ваше тіло розслаблене. Свідомість ясна. Душа – спокійна.

Ви починаєте повільно йти вздовж лінії прибою. Теплі хвилі ніжно торкаються ваших ніг. Вода – чиста, прозора. Кожен крок – впевнений і водночас легкий. Кожен дотик води – як очищення й оновлення.

Ви можете обрати: – залишитися стояти на березі, – або занурити ноги у воду, – або зайти глибше – і відчути, як вода огортає щиколотки, голені, коліна, стегна. Ця вода – як шовкова хустка, яка м'яко торкається кожної клітини тіла. Можна трохи поплавати, або посидіти, зануливши ноги й відчуваючи кожну хвилю.

Десь у далині ви чуєте крик чайок – вони літають у небі, граються з вітром. Ще далі – із хвиль вистрибують дельфіни. Вони вільні, грайливі, щасливі. Їхній рух – це гармонія і радість.

Це місце – простір любові й спокою. Ваш особистий простір гармонії, свободи, безпеки. Тут усе дозволено. Тут ви просто є.

Побудьте ще трохи. Послухайте хвилі. Відчуйте на шкірі вітер. Зануртесь у це відчуття – цілісне, ніжне, живе. Просто дихайте. Просто будьте. У тиші. У світлі. У спокої.

А тепер запам'ятайте цей стан: спокій, затишок, радість, відчуття себе у просторі, де вам дуже добре де ви є.

І коли будете готові – повертайтеся. Почніть відчувати своє тіло, яке спокійно лежить на підлозі. Відчуйте опору під собою, знову усвідомте своє дихання. Почніть м'яко ворушити пальцями рук і ніг. Повільно підтягніться. Солодко позіхайте. І м'яко повертайтеся в тут-і-зараз. Несучи з собою цей стан – світлий, тихий, справжній.