

УДК 159.944.4-044.332:615.825

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).09](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).09)

Наталя ПАРАФІЛЕНКО,

магістрантка

ORCID ID: 0009-0000-2588-7814

parafilenkon@gmail.com

Херсонський державний університет

м. Херсон, Україна

Олена ШЕЛЕСТОВА,

кандидатка психологічних наук

ORCID ID: 0000-0001-6873-421X

shelestova.o@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ЙОГИ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено головні етапи емпіричного дослідження щодо вивчення психофізіологічних механізмів впливу йога-практик на розвиток психологічної стійкості, саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги особистості. Доведено, що йога – ефективний інструмент підтримки психічного здоров'я, підвищення адаптивності та розвитку цілісної особистості в умовах сучасних стресогенних викликів. Результати дослідження можуть бути використані у психопрофілактичній, психогігієнічній та реабілітаційній практиці, в розробленні авторських тренінгових програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості засобами йоги.

Ключові слова: *йога, психофізіологічні механізми, психологічна стійкість, резильєнтність, саморегуляція, психологічна стійкість.*

Olena SHELESTOVA,

ORCID ID: 0000-0001-6873-421X

shelestova.o@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

Natalia PARAFILENKO,

Master Student

ORCID ID: 0009-0000-2588-7814

parafilenkon@gmail.com

Kherson State University

Kherson, Ukraine

PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF YOGA ON THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

The article presents the results of an empirical study aimed at exploring the psychophysiological mechanisms of yoga practices influencing the development of psychological resilience, self-regulation, and inner balance of personality. The issue of stress resistance is considered within an integrative approach that combines physiological, emotional-volitional, and cognitive components of mental functioning. Yoga is viewed not only as a system of physical exercises or breathing techniques but also as a profound psychotechnological practice that activates the body's adaptive resources, harmonizes the functioning of the nervous system, and facilitates the integration of conscious and unconscious levels of the psyche.

The empirical part of the research is based on the implementation of the program «Stability in Harmony», which included a two-month cycle of yoga sessions incorporating elements of mindfulness practices. A set of psychodiagnostic methods (CD-RISC-10, KOSB-3, Boyko's Stress Resistance Test, Ryff's Psychological Well-Being Scale, and O. Hlavnyk's method) made it possible to identify relationships between psychophysiological stability, self-regulation, and resilience levels. The results demonstrated a statistically significant increase in psychological resilience indicators after completing the program, confirming the positive effect of systematic yoga practice on the functional mechanisms of the nervous system, reduction of stress levels, and strengthening of internal coherence.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its findings in psychoprophylactic, psychohygienic, and rehabilitation practice, as well as in the development of authorial training programs aimed at enhancing psychological resilience through yoga. The results confirm that yoga can serve as an effective tool for promoting mental health, improving adaptability, and fostering holistic personal development under contemporary stress-inducing conditions.

Keywords: *yoga, psychophysiological mechanisms, stress resistance, resilience, self-regulation, psychological stability.*

Вступ

В умовах глобальних суспільних трансформацій, зростання інформаційних потоків, соціальної нестабільності та хронічного емоційного напруження особливої актуальності набуває проблема збереження психічної рівноваги й життєвої стійкості людини, яка дедалі частіше зіштовхується з перевантаженням, невизначеністю майбутнього, тривожністю і виснаженням внутрішніх ресурсів. Тому психологічна стійкість постає не просто індивідуальною якістю, а комплексною динамічною здатністю, поєднуючи емоційну врівноваженість, когнітивну гнучкість і саморегуляцію поведінки. Саме вона забезпечує можливість ефективного функціонування в умовах тривалого стресу і психологічного тиску.

Сучасна психологія трактує психологічну стійкість здатністю не лише протидіяти деструктивним впливам середовища, а й перетворювати кризові

ситуації на джерело внутрішнього розвитку. Тож важливими стають психофізіологічні методи відновлення, що дозволяють гармонізувати взаємодію між тілом, емоціями та свідомістю. Одним із найефективніших засобів комплексної саморегуляції виступає йога – цілісна система, що поєднує фізичні пози (асани), дихальні техніки (пранаяму), медитації (дх'яну) та етичні принципи усвідомленого життя.

Йога відрізняється від звичайних фізичних вправ, адже її вплив має інтегрований психофізіологічний характер: гармонізує роботу нервової та ендокринної систем, регулює емоційні реакції, стабілізує психічний стан, стимулює розвиток внутрішньої гнучкості та допомагає відновитись після стресу. Регулярна практика йоги сприяє формуванню усвідомленості, покращенню концентрації, відновленню адаптивного потенціалу і підвищенню рівня резильєнтності – здатності швидко відновлювати рівновагу після психотравмуючих впливів.

Отже, в умовах сьогодення йога – потужний інструмент психічної стабілізації та розвитку психологічної стійкості, що має важливе значення для збереження ментального здоров'я, профілактики вигорання та підвищення якості життя. Дослідження психофізіологічних механізмів її впливу на особистість є перспективним напрямом сучасної психологічної науки.

Мета дослідження – виявити й обґрунтувати психофізіологічні механізми впливу йога-практик на розвиток психологічної стійкості особистості, емпірично підтвердити ефективність програми «Стійкість у гармонії» у формуванні навичок саморегуляції, зниженні рівня стресу та підвищенні резильєнтності.

Методи і матеріали

Проблема психологічної стійкості в останні десятиліття стала домінантою психологічних досліджень. Її значення зростає через соціальну турбулентність, збільшення психоемоційного навантаження, необхідність швидкої адаптації людини до змін. У наукових джерелах поняття «психологічна стійкість» розглядається здатністю особистості підтримувати оптимальний рівень функціонування у складних життєвих обставинах, ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню цілісність, гармонію та позитивну самооцінку (Корольчук, 2009; Kabat-Zinn, 2013).

Психологічна стійкість має багатовимірну структуру, містить когнітивний, емоційний, вольовий та фізіологічний компоненти. Когнітивний компонент виявляється у гнучкості мислення, здатності до реалістичного сприйняття ситуації та конструктивного прогнозування наслідків. Емоційний компонент забезпечує внутрішню рівновагу, уміння контролювати почуття і знижувати рівень тривоги. Вольовий аспект проявляється у здатності зберігати цілеспрямованість, наполегливість і самоконтроль навіть у стресових умовах. Фізіологічний компонент відображає стан нервової та гормональної регуляції, що визначає стійкість організму до зовнішніх подразників.

Одним із ключових понять, тісно пов'язаних із психологічною стійкістю, є резильєнтність / resilience (Seligman, 1998; Wolff, 2024) – здатність особистості

не лише протистояти труднощам, а й ефективно відновлювати свої ресурси після дії стресу, зберігаючи позитивне ставлення до життя. На думку О. Кокун і Т. Мельничук, резильєнтність – інтегральний показник життєздатності, що поєднує когнітивну гнучкість, емоційну стабільність і мотиваційну активність особистості (Кокун, 2023; Мельничук, 2024). Тож психологічну стійкість і резильєнтність можна розглядати як взаємопов'язані характеристики, що визначають рівень адаптивності людини.

Особливу роль у формуванні психофізіологічної стійкості відіграють практики тілесної саморегуляції, серед яких провідне місце посідає йога. Її цілісний вплив охоплює соматичні та психічні рівні функціонування організму. Під час виконання йога-практик відбувається гармонізація дихання, руху й уваги, що забезпечує стабілізацію психоемоційного стану. Дослідження доводять, що йога сприяє зниженню активності симпатичної нервової системи, нормалізує рівень кортизолу, підвищує варіабельність серцевого ритму та покращує показники сну й відновлення (Schnack, 2023; Telles, 2021); впливає на когнітивно-емоційні механізми саморегуляції: розвиває навички концентрації, знижує румінації, формує спостережливе, безоцінне ставлення до власних думок і почуттів, зменшуючи вплив тривожності й напруження, підвищуючи здатність зберігати ясність мислення в складних ситуаціях. Як зазначає Т. Мельничук, саме такі властивості сприяють розвитку адаптивних стратегій поведінки, що є ключовою умовою стресостійкості (Мельничук, Т. 2024).

Узагальнюючи теоретичні підходи, можна стверджувати: психологічна стійкість є результатом складної взаємодії психічних, емоційних і фізіологічних процесів. Йога – система саморегуляції – безпосередньо впливає на ці механізми, активізуючи природні ресурси організму й формуючи здатність до ефективного відновлення після стресових подій. Її психофізіологічна дія сприяє досягненню цілісності особистості, розвитку усвідомленості, врівноваженості та гармонії, що робить цю практику одним із найперспективніших напрямів у підвищенні стресостійкості людини.

Йога справляє багатовимірний вплив на організм, поєднуючи тілесну, дихальну та когнітивно-емоційну регуляцію. Її практика ґрунтується на принципі цілісності, який передбачає гармонійне функціонування тіла, розуму й свідомості. Саме тому йога – не лише як система фізичних вправ, а інтегрована психофізіологічна технологія відновлення балансу (Шейко, Ківеджі, 2019).

Виконання асан стимулює роботу серцево-судинної системи, покращує кровопостачання головного мозку, активізує обмін речовин і підвищує стійкість нервової системи до стресових впливів, сприяє формуванню тілесної усвідомленості – здатності помічати й регулювати стан напруження чи розслаблення тіла, що безпосередньо впливає на емоційний стан людини. Дихальні техніки, або пранаями, забезпечують ритмічну стабілізацію вегетативних процесів, нормалізують роботу дихального центру, вирівнюють баланс між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами, а на нейрофізіологічному рівні підвищують варіабельність серцевого ритму – одного

з головних показників адаптивних можливостей організму. Контроль дихання знижує рівень кортизолу, стабілізує серцеву діяльність і сприяє переходу до стану внутрішнього спокою, який є передумовою психологічної стійкості. Медитативні практики активізують префронтальні ділянки кори головного мозку, що відповідають за контроль емоцій, увагу та усвідомлення. Одночасно зменшується активність мигдалеподібного тіла, пов'язаного з реакціями страху і тривоги. Тобто формується стан розслабленої зосередженості, в якому знижується емоційна реактивність, покращується самоконтроль і стабілізується психічна рівновага. На гормональному рівні практика йоги впливає на гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, нормалізуючи секрецію гормонів стресу. Тому зменшується концентрація адреналіну та кортизолу і зростає рівень серотоніну, дофаміну й ендорфінів – біохімічних компонентів позитивного емоційного стану. Все це сприяє розвитку резильєнтності, підвищенню здатності адаптуватися до складних умов і зберігати внутрішню гармонію.

Отже, психофізіологічні механізми впливу йоги охоплюють взаємопов'язану роботу тілесних, нейронних і когнітивно-емоційних систем, що забезпечують стабільність психіки та розвиток стійкої поведінки, завдяки чому йога створює сприятливі умови для зміцнення емоційної врівноваженості, усвідомленості та конструктивного ставлення до життєвих викликів.

Результати

Для практичного підтвердження теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу регулярних йога-практик на розвиток стресостійкості дорослих учасників. Програма авторського тренінгу «Стійкість у гармонії» побудована на поєднанні класичних елементів йоги з методами сучасної психології саморегуляції.

У дослідженні брали участь 40 осіб віком від 22 до 58 років. Респондентів було розподілено на дві групи: експериментальну ($n=10$), яка брала участь у двомісячній програмі занять йогою, та контрольну ($n=10$), що в цей час не займалася практиками. Заняття проводилися чотири рази на тиждень і містили асани, дихальні вправи, релаксацію, коротку медитацію та завершувались обговоренням самопочуття. Для діагностики змін застосовувалися шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), методика КОСБ-3 (Савченко, Калюк), опитувальник стратегій подолання стресу В. Бойка, методика врівноваженості О. Главника та шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Результати дослідження показали, що після завершення програми в учасників експериментальної групи суттєво підвищилися показники резильєнтності, врівноваженості, саморегуляції та загального психологічного благополуччя.

У процесі повторного аналізу результатів експериментальної групи за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) зафіксовано виражену позитивну динаміку показників після завершення двомісячного циклу йога-практик. На початковому етапі більшість учасників ($n = 10$) мали рівень резильєнтності, що коливався між «середнім» і «вищим за середній». Після реалізації програми середнє значення інтегрального показника підвищилося з

27,7 до 30,9 балів, тобто приріст становив 3,2 бали, що підкреслило зростання загального рівня психологічної стійкості учасників.

Якщо на початку дослідження 20% респондентів належали до категорії «середній рівень», то після завершення програми ця група повністю зникла. Натомість половина учасників (50%) продемонструвала високий рівень резильєнтності, що свідчить про зміщення розподілу результатів у бік вищих значень. Отримані дані підтверджують ефективність програми йога-практик у підвищенні психологічної стійкості та розвитку адаптаційних ресурсів особистості.

Для повнішого розкриття характеру особистісних змін, що відбулися внаслідок участі у програмі, було проаналізовано показники за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) – комплексна оцінка рівня задоволеності власним життям, стосунками з оточенням та виявлення тенденцій до самоприйняття чи невдоволеності собою.

Результати показали виражену позитивну динаміку за всіма основними шкалами суб'єктивного благополуччя. *Загальний рівень задоволеності життям* після реалізації програми підвищився: до початку більшість респондентів демонстрували середній рівень (70%), а після завершення занять 10% учасників перейшли до високого рівня, 20% – із низького до середнього. Це засвідчує зростання загальної життєвої задоволеності, що є ключовим показником суб'єктивного благополуччя.

За шкалою «*Задоволеність власним життям*» спостерігається стабільно позитивна тенденція: хоча кількість учасників із високим рівнем залишилася незмінною (20%), повністю зникла група з низькими показниками (з 10% до 0%). Більшість респондентів (80%) утрималася в межах середнього рівня, демонструючи зростання впевненості у власних досягненнях і стійкості у ставленні до життєвих подій.

Показники за шкалою «*Невдоволеність собою та розчарування у житті*» виявили зниження рівня внутрішньої напруженості: кількість учасників із низьким рівнем збільшилася з 10% до 20%, що вказує на зменшення самокритичності, тривожності та підвищення рівня самоприйняття. Це можна розглядати проявом формування більш гармонійного когнітивного стилю і конструктивного сприйняття власного досвіду.

Особливо показовими є результати за шкалою «*Задоволеність стосунками з іншими*». Якщо на початку дослідження 20% осіб демонстрували низький рівень, то після участі у програмі показник зменшився удвічі (до 10%). Кількість учасників середнього рівня залишилася стабільною (80%), проте з'явилася нова група респондентів (10%), які досягли високого рівня соціальної задоволеності. Отже, можна зробити висновок про покращення соціальної адаптації, підвищення емоційної включеності та гармонізацію міжособистісних стосунків.

Наступним етапом емпіричного дослідження став аналіз типів поведінки у стресових ситуаціях за методикою В. Бойка, що дозволяє простежити особливості подолання напружених обставин і рівень адаптивності учасників.

Отримані результати засвідчили наявність помітних змін у поведінкових стратегіях після проходження програми йога-практик: на початковому етапі переважав змішаний тип АВ, який поєднує елементи напруженого і врівноваженого реагування, а після завершення занять зафіксовано тенденцію до зниження емоційної напруги та стабілізації поведінкових реакцій. У частини учасників виявлено перехід від більш імпульсивного та конфліктного типу до врівноваженого, що відображає формування спокійнішої, адаптивнішої позиції у складних ситуаціях. У більшості респондентів тип поведінки зберігся на попередньому рівні, однак спостерігалось зменшення інтенсивності стресових проявів і напруги, що може свідчити про підвищення здатності до самоконтролю, гнучкості та усвідомленого реагування на подразники. Загалом за підсумками дослідження простежується позитивна динаміка у напрямі гармонізації поведінкових стратегій, зменшення вираженості типу А (напруженого, конфліктного) і збільшення частки типу В, який характеризується спокоєм, адаптивністю та ефективнішою саморегуляцією у стресових обставинах.

Під час аналізу результатів експериментальної групи за методикою «Дослідження врівноваженості особистості» О. Главник було зафіксовано чітку позитивну динаміку після завершення програми йога-практик. Отримані дані дали змогу оцінити рівень внутрішньої стабільності учасників і простежити зміни у ступені їхньої психоемоційної напруженості.

До початку участі у програмі більшість респондентів (90%) демонстрували помірний рівень напруги й лише 10% мали показники, що відповідали високій врівноваженості. Середній результат становив 23,8 бали, що за інтерпретацією методики відповідає середньому рівню емоційної напруги. Після завершення курсу середнє значення знизилось до 17,0 балів, що свідчить про наближення до рівня високої врівноваженості та зменшення загальної внутрішньої напруги. Це відображає покращення здатності до саморегуляції та відновлення психофізіологічного балансу.

Якісні зміни простежуються і в загальній структурі результатів: на початковому етапі переважав помірний рівень врівноваженості, а після реалізації програми 70% учасників продемонстрували високий рівень і 30% залишилися у межах помірного. Випадків значної напруженості не виявлено, що підтверджує ефективність застосованої програми.

Індивідуальний аналіз результатів також показав тенденцію до зниження балів у всіх респондентів, що доводить універсальний позитивний вплив програми незалежно від первинних особистісних характеристик. Найбільш відчутні позитивні зміни проявилися у тих учасників, які до початку дослідження мали підвищений рівень внутрішньої напруги, а після завершення практик досягли стабільного стану високої врівноваженості.

З метою більш глибокого аналізу впливу йога-практик на особистісний розвиток учасників дослідження було застосовано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, що дозволяє оцінити рівень цілісного функціонування людини, її здатність до самоприйняття, соціальної адаптації та осмислення власного життя.

Аналіз даних засвідчив виражене зростання більшості показників психологічного благополуччя після завершення програми. Середній інтегральний індекс підвищився з 370,3 до 382,0 балів, що відображає покращення загального стану внутрішньої гармонії та життєвої задоволеності. Найбільш помітні позитивні зміни виявлено за шкалами «Позитивні стосунки з оточенням» (з 60,1 до 64,1 бали), «Особистісне зростання» (з 63,9 до 65,4 балів) та «Управління середовищем» (з 58,5 до 61,5 бала). Ці результати виявляють зростання соціальної адаптивності, підвищення впевненості у власних силах і розвиток внутрішніх ресурсів самореалізації. Покращення за шкалами «Автономія» (з 58,8 до 61,3 бала) та «Цілі у житті» (з 64,6 до 64,9 балів) відображає посилення здатності до самостійного прийняття рішень і формування чіткіших життєвих орієнтирів. За показником «Самоприйняття» зафіксовано позитивну тенденцію (з 64,4 до 64,8 балів), яка вказує на формування більш гармонійного ставлення до себе та власного досвіду.

Отже, результати демонструють стійку позитивну динаміку за всіма параметрами шкали К. Ріфф, що підтверджує ефективність йога-практик як засобу гармонізації внутрішнього стану, підвищення психологічного благополуччя та розвитку особистісної стійкості.

Для комплексного аналізу взаємозв'язків між основними показниками психологічної стійкості, суб'єктивного і психологічного благополуччя було проведено кореляційний та критерійний аналіз отриманих результатів.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Виявлено позитивні кореляції між складниками суб'єктивного благополуччя:

- задоволеність стосунками з іншими та загальна задоволеність життям ($r = 0,773$; $p < 0,01$);
- задоволеність власним життям і загальна задоволеність життям ($r = 0,625$; $p < 0,01$).

Це демонструє взаємопосилення емоційного комфорту і позитивного соціального досвіду. Водночас встановлено зворотний зв'язок між рівнем врівноваженості та життєвою задоволеністю ($r = -0,467$; $p < 0,05$), що відображає зниження внутрішньої напруги при зростанні відчуття благополуччя.

Аналіз за шкалою К. Ріфф підтвердив високу узгодженість між компонентами психологічного благополуччя ($r = 0,45-0,83$; $p < 0,01$), що свідчить про системну інтеграцію таких аспектів, як автономія, особистісне зростання, самоприйняття і управління середовищем.

Для статистичного підтвердження ефективності програми «Стійкість у гармонії» застосовано U-критерій Манна-Вітні та W-критерій Вілкоксона. До початку експерименту значущих відмінностей між групами не виявлено, що підтверджує їхню однорідність. Після реалізації програми в експериментальній групі зафіксовано суттєве підвищення показників:

- резильєнтності ($p < 0,01$);
- задоволеності життям і позитивних стосунків з оточенням ($p < 0,01$);

- автономії, самоприйняття, управління середовищем, особистісного зростання ($p < 0,05$);
- інтегрального показника психологічного благополуччя ($p < 0,01$).

Отримані результати доводять ефективність програми, яка сприяє гармонізації емоційної сфери, зниженню внутрішньої напруги, підвищенню саморегуляції та загального рівня психологічної стійкості. Виявлена узгодженість між показниками благополуччя і стійкості підтверджує системний характер позитивних змін, досягнутих унаслідок практики йоги.

Звідси, йога – ефективний засіб розвитку стресостійкості, оскільки сприяє формуванню вміння керувати власним станом, регулювати емоції та конструктивно реагувати на труднощі.

Дані результати узгоджуються з висновками сучасних науковців, які підтверджують, що систематичне виконання йога-практик активізує механізми психофізіологічної саморегуляції. Зменшення рівня напруження засвідчує стабілізацію вегетативної нервової системи, а підвищення показників резильєнтності – про розвиток ефективних стратегій подолання стресу.

У межах емпіричного дослідження було створено корекційну програму йога-практик «Стійкість у гармонії», спрямовану на підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня внутрішньої напруги. Програму реалізовано протягом двох місяців (липень–серпень 2025 р.) у форматі чотирьох занять на тиждень тривалістю 80-90 хвилин. Загалом проведено 32 онлайн-заняття на платформі *Zoom*. Такий формат поєднав індивідуальну практику з груповою взаємопідтримкою, що підсилювало ефект залученості та мотивації учасників. Зміст програми, розроблений і погоджений із науковим керівником, складався з чотирьох тематичних модулів, які поступово поглиблювали практику:

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

Курс охоплював не лише фізичні вправи, а й техніки усвідомленості, дихання та медитації, спрямовані на гармонізацію психоемоційного стану; використовувалися повне йогівське дихання, анулома-вілома, дихання квадратом, капалабхаті, медитативні практики («Глибоке розслаблення тіла», «Безпечне місце», «Наповнення світлом любові», «На березі моря»), що сприяли відновленню внутрішньої гармонії та формуванню відчуття безпеки. Важливою частиною була практика вдячності, яка закріплювала позитивні психологічні зміни й поглиблювала саморефлексію. Кожне заняття мало сталу структуру: коротке налаштування, дихальні вправи, розминку, основний комплекс асан, шавасану з керованою медитацією, практику вдячності та підсумкову рефлексію. Ця послідовність забезпечувала цілісність впливу – від фізичного розслаблення до емоційного та когнітивного відновлення.

Систематичне виконання програми сприяло розвитку усвідомленості, внутрішньої врівноваженості та адаптивних стратегій поведінки у стресових

ситуаціях, що загалом забезпечило зростання рівня психологічної стійкості. Учасники, які проходили програму, зазначали зміни у ставленні до життєвих труднощів: почали сприймати складні обставини не як загрозу, а як можливість для особистісного зростання, що вказує на усвідомлену адаптацію, коли людина не уникає проблем, а вчиться спокійно приймати їх і шукати внутрішні ресурси для вирішення. Така трансформація мислення є показником глибокої психологічної стабільності.

Йога сприяє формуванню внутрішньої опори, розвитку емоційної гнучкості, посиленню емпатії та самоприйняття, виступаючи не лише методом фізичного тренування, а інструментом психологічної підтримки, психотерапії та профілактики вигорання. Її застосування у практиці психолога, педагога чи реабілітолога має значний потенціал для збереження ментального здоров'я.

Висновок

Йога – ефективний психофізіологічний засіб розвитку психологічної стійкості особистості. Вона забезпечує гармонізацію взаємодії тіла, дихання та свідомості, сприяє зниженню рівня тривожності й емоційного напруження, активізує механізми саморегуляції та формує стан внутрішньої врівноваженості. Регулярна практика йоги розвиває здатність до усвідомленого реагування на стресові ситуації, підвищує рівень адаптивності, підтримує цілісність психоемоційного функціонування особистості.

Програма «Стійкість у гармонії» підтвердила свою ефективність як засіб підвищення резильєнтності, розвитку самоприйняття і підтримки психологічного благополуччя учасників. Отримані результати доводять доцільність впровадження йога-практик у систему психологічної освіти, психопрофілактики і реабілітаційної допомоги як методу підтримання емоційної стабільності та профілактики вигорання.

Подальші наукові розвідки можуть бути спрямовані на дослідження довготривалих ефектів йога-практик, вивчення змін у нейропсихологічних показниках і порівняння ефективності йоги з іншими методами підвищення стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аршава, І. (2006). Емоційна стійкість людини та її діагностика. Вид-во ДНУ.
2. Кокун, О., Мельничук, Т. (2023). Резильєнс-довідник: практ. посіб. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
3. Корольчук, В. (2009). Психологія стресостійкості особистості: дис... д-ра психол. наук. Київ.
4. Мельничук, Т. (2024) Психофізіологічні аспекти стресостійкості особистості. *Психологічні студії*, 2. 45-52.
5. Шейко, Н., Ківеджі, К. (2019). Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни*, 2. 100-106.
6. Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living. Random House.

7. Schnack, M. (2023). Yoga and Stress Regulation: A Neuropsychological Perspective. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/yoga-and-stress-regulation>
8. Seligman, M. (1998). Positive Psychology and the Study of Resilience. *American Psychologist*, 53(1). 68-69.
9. Telles, S. (2021). Yoga for Mental Health and Well-being. *Psychiatry Research*.
10. Wolff, C. (2024). Body-Mind Connection and Resilience. *International Journal of Stress Science*, 12(1). 14-21.

REFERENCES:

1. Arshava, I. (2006). Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka. Vyd-vo DNU. [in Ukrainian]
2. Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living. Random House.
3. Kokun, O., Melnychuk, T. (2023). Rezyliens-dovidnyk: prakt. posib. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]
4. Korolchuk, V. (2009). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: dys... d-ra psykhol. nauk. Kyiv. [in Ukrainian]
5. Melnychuk, T. (2024) Psykhofiziologichni aspekty stresostiikosti osobystosti. Psykholohichni studii, 2. 45-52. [in Ukrainian]
6. Schnack, M. (2023). Yoga and Stress Regulation: A Neuropsychological Perspective. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/yoga-and-stress-regulation>
7. Seligman, M. (1998). Positive Psychology and the Study of Resilience. *American Psychologist*, 53(1). 68-69.
8. Sheiko, N., Kivedzhi, K. (2019). Suchasni uiavlennia pro vplyv yohy na orhanizm liudyny. Visnyk sotsialnoi hihiieny, 2. 100-106. [in Ukrainian]
9. Telles, S. (2021). Yoga for Mental Health and Well-being. *Psychiatry Research*.
10. Wolff, C. (2024). Body-Mind Connection and Resilience. *International Journal of Stress Science*, 12(1). 14-21.

Отримано редакцією / Received: 28.08.25

Прорецензовано / Revised: 15.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25