

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра експериментальної та прикладної психології

Психологічні предиктори самоефективності серед практиків йоги

Кваліфікаційна робота бакалавра

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

МІЩЕНЮК ВІКТОРІЇ ЮРІЇВНИ

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри експериментальної та прикладної психології

ЯГІЯЄВ ІЛЛЯ ІГОРОВИЧ

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №__

Протокол № __ від _____ року

Завідувачка кафедри експериментальної та прикладної психології

_____ Каріне МАЛИШЕВА

Київ2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СЕРЕД ПРАКТИКІВ ЙОГИ.....	8
1.1. Самоефективність як психологічний феномен	8
1.1.1. Поняття самоефективності у психології.....	8
1.1.2. Основні теоретичні підходи до вивчення самоефективності ...	10
1.2. Психологічні предиктори самоефективності у молоді.....	13
1.2.1. Особливості розвитку самоефективності у молодому віці.....	13
1.2.2. Роль усвідомленості, самоспівчуття як предикторів самоефективності.....	14
1.3. Йога як психологічна практика самоефективності	18
1.3.1. Психологічні механізми впливу практики йоги на самоефективність	18
1.3.2. Йога, mindfulness та сучасні дослідження самоефективності ...	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СЕРЕД ПРАКТИКІВ ЙОГИ	22
2.1. Характеристика вибірки дослідження	22
2.2. Психодіагностичні методики дослідження	23
2.3. Процедура проведення дослідження.....	25
2.4. Методи статистичної обробки даних	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СЕРЕД ПРАКТИКІВ ЙОГИ	29

	3
3.1. Описові результати дослідження	29
3.2. Аналіз взаємозв'язків між психологічними показниками	43
3.3. Інтерпретація отриманих результатів	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Сучасні умови життя характеризуються високим рівнем невизначеності, швидкими соціальними змінами, інформаційним перевантаженням та необхідністю постійної адаптації до нових викликів. Особливо вразливою до впливу цих факторів є молодь, яка перебуває на етапі професійного, особистісного та соціального становлення. У таких умовах особливого значення набувають психологічні ресурси, що забезпечують ефективне функціонування особистості, її стійкість до стресу та здатність успішно долати життєві труднощі.

Одним із таких ресурсів є самоефективність — уявлення людини про власну здатність організовувати та реалізовувати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей. Відповідно до соціально-когнітивної теорії Альберта Бандури, саме рівень самоефективності значною мірою визначає мотивацію людини, її наполегливість, особливості поведінки в складних ситуаціях та готовність долати перешкоди. Численні дослідження демонструють зв'язок високої самоефективності з кращою психологічною адаптацією, вищим рівнем благополуччя, більшою стресостійкістю та успішністю діяльності.

У сучасній психології значна увага приділяється пошуку психологічних чинників, які можуть сприяти формуванню та підтриманню самоефективності. Особливий інтерес у цьому контексті становлять такі особистісні ресурси, як усвідомленість (mindfulness), самоспівчуття (self-compassion) та особливості емоційної регуляції. Дослідження свідчать, що усвідомленість сприяє більш ефективному управлінню внутрішнім досвідом, самоспівчуття пов'язане з психологічною стійкістю та конструктивним ставленням до власних помилок, а адаптивні стратегії емоційної регуляції допомагають успішніше справлятися зі стресовими ситуаціями. Водночас питання того, якою мірою ці психологічні характеристики пов'язані із самоефективністю, залишається актуальним напрямом наукових пошуків.

Останніми роками дедалі більшого поширення набуває практика йоги, яка розглядається не лише як форма фізичної активності, але і як засіб розвитку психологічного благополуччя, усвідомленості та навичок саморегуляції. Результати сучасних досліджень вказують на позитивний вплив йоги на психоемоційний стан, рівень стресу та особистісні ресурси. Однак психологічні предиктори самоефективності серед практиків йоги залишаються недостатньо вивченими, особливо серед молодих людей.

Додаткової актуальності дослідження набуває в умовах сучасного українського суспільства, де питання збереження психічного здоров'я, розвитку стресостійкості та особистісних ресурсів набули особливого значення. У цьому контексті вивчення психологічних чинників, пов'язаних із самоефективністю, може сприяти кращому розумінню механізмів психологічної адаптації та благополуччя особистості.

Мета дослідження — дослідити взаємозв'язок між такими психологічними предикторами, як усвідомленість, співчуття, стратегії емоційної регуляції та показниками самоефективності у практиці йоги.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення самоефективності у психології.
2. Визначити психологічні особливості формування самоефективності у молодому віці.
3. Розкрити психологічні механізми, через які практика йоги пов'язана з емоційним станом особистості, зокрема з рівнем усвідомленості, самоспівчуття та стратегій емоційної регуляції.
4. Дослідити взаємозв'язок між рівнем усвідомленості, самоспівчуття, особливостями емоційної регуляції та самоефективністю.
5. Визначити психологічні предиктори самоефективності серед практиків йоги.

Об’єкт дослідження — самоефективність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження — взаємозв’язок між усвідомленістю, самоспівчуттям, стратегіями емоційної регуляції та самоефективністю у практиці йоги.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел; порівняльний аналіз сучасних психологічних підходів.

Емпіричні методи:

- Yoga Self-Efficacy Scale (YSES) — оцінка самоефективності у практиці йоги (перекладена методика);
- Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) — дослідження рівня самоусвідомленості;
- Self-Compassion Scale (SCS) — оцінка рівня самоспівчуття;
- Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) — дослідження стратегій емоційної регуляції (перекладена методика).

Перекладені методики вказані та продемонстровані в *Додатку 1* та *Додатку 2*.

Методи статистичної обробки даних: описові статистики; кореляційний аналіз; лінійна регресія; множинна ієрархічна регресія.

Дослідницька гіпотеза — вищий рівень самоефективності у практиці йоги пов’язаний із більш високими показниками усвідомленості, самоспівчуття та більш частим використанням когнітивної переоцінки як стратегії емоційної регуляції. Передбачається, що психологічні ресурси саморегуляції, зокрема показники усвідомленості, самоспівчуття та адаптивних стратегій емоційної регуляції, здійснюватимуть значущий внесок у пояснення рівня самоефективності у практиці йоги понад демографічні чинники.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь представники молодого віку, які практикують йогу. У вибірку включено респондентів віком від 18 до 42 років. Загальна кількість учасників дослідження становить 106 осіб.

Наукова новизна одержаних результатів. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних предикторів самоефективності серед практиків йоги та виявленні взаємозв'язків між практикою йоги та такими психологічними характеристиками, як усвідомленість, самоспівчуття, стратегії емоційної регуляції та самоефективність у практиці йоги.

Практичне значення роботи. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психопрофілактики та програм психологічної підтримки молоді. Результати дослідження можуть також застосовуватися у розробці програм психологічної підтримки, розвитку емоційної стійкості та підвищення психологічної залученості у практику йоги.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів. Достовірність та обґрунтованість отриманих результатів забезпечується використанням валідних та надійних психодіагностичних методик, відповідністю методів дослідження його меті та завданням, а також застосуванням методів статистичної обробки даних.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з 91 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СЕРЕД ПРАКТИКІВ ЙОГИ

1.1. Самоефективність як психологічний феномен

1.1.1. Поняття самоефективності у психології

Самоефективність є одним із ключових конструктів сучасної психології особистості та соціально-когнітивної теорії, що пояснює особливості людської поведінки, мотивації та саморегуляції. Поняття самоефективності було введене Albert Bandura у межах соціально-когнітивної теорії, де воно визначається як переконання індивіда у власній здатності організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів.

На відміну від загальної самооцінки, самоефективність має більш специфічний і ситуативно зумовлений характер. Вона не є глобальною оцінкою власної цінності, а відображає віру людини у власні можливості виконати конкретну діяльність у конкретному контексті. Саме ця характеристика робить конструкцію самоефективності особливо значущою для пояснення поведінкових стратегій і рівня наполегливості у досягненні цілей.

У межах соціально-когнітивної теорії самоефективність розглядається як центральний механізм саморегуляції поведінки, який впливає на вибір діяльності, рівень зусиль, стійкість до труднощів та емоційні реакції в процесі досягнення мети. Особи з високим рівнем самоефективності, як правило, обирають більш складні завдання, демонструють більшу наполегливість у разі невдач та швидше відновлюють активність після труднощів.

Albert Bandura виділяв чотири основні джерела формування самоефективності. Першим і найважливішим є власний досвід успіху (*mastery experiences*), який формує найбільш стійкі переконання щодо власних можливостей. Успішне виконання завдань підвищує рівень самоефективності, тоді як повторювані невдачі можуть її знижувати.

Другим джерелом є опосередкований досвід (vicarious experience), який формується через спостереження за успішними діями інших людей. Коли індивід бачить, що подібні до нього люди досягають успіху, це підвищує його віру у власні можливості.

Третім джерелом є вербальне переконання (verbal persuasion), тобто соціальний вплив через підтримку, заохочення або переконання з боку значущих інших. Хоча цей фактор має менш стійкий ефект, він може суттєво впливати на формування початкової впевненості у власних діях.

Четвертим джерелом є фізіологічні та емоційні стани (physiological and affective states). Люди схильні інтерпретувати власний рівень збудження, тривоги або напруження як індикатор своєї компетентності, що відповідно впливає на рівень самоєфективності.

Емпіричні дослідження послідовно демонструють, що висока самоєфективність пов'язана з кращою психологічною адаптацією, вищим рівнем стресостійкості, більшою наполегливістю у досягненні цілей та нижчим рівнем тривожності й депресивних проявів.

Зокрема, у метааналізі Stajkovic & Luthans (1998), який охопив понад 100 емпіричних досліджень, було показано, що самоєфективність має стабільний позитивний зв'язок із рівнем продуктивності та ефективності діяльності в різних сферах. Автори підкреслюють, що це один із найбільш надійних психологічних предикторів поведінкових результатів.

У дослідженні Schwarzer & Jerusalem (1995), присвяченому загальній самоєфективності, було виявлено, що високий рівень цього конструкту пов'язаний із кращою здатністю до подолання стресових ситуацій, нижчим рівнем тривожності та більш адаптивними копінг-стратегіями.

Також метааналіз Judge & Bono (2001) показав, що загальна самоєфективність є одним із ключових предикторів задоволеності життям,

робочої мотивації та емоційної стабільності, демонструючи її інтегративну роль у структурі особистості.

Крім того, дослідження Luszczyńska, Scholz & Schwarzer (2005) показало, що самоефективність є важливим предиктором поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, включаючи фізичну активність, дотримання здорового способу життя та здатність до саморегуляції в умовах стресу.

У контексті сучасної психології здоров'я та психології розвитку саме самоефективність розглядається як один із ключових предикторів адаптивної поведінки, оскільки вона визначає здатність людини не лише оцінювати власні можливості, але й реалізовувати їх у реальній діяльності.

1.1.2. Основні теоретичні підходи до вивчення самоефективності

У сучасній психологічній науці самоефективність розглядається як багатовимірний конструкт, який інтегрує когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти функціонування особистості. Її теоретичне осмислення сформувалося в межах соціально-когнітивного підходу, запропонованого Albert Bandura, однак з часом концепція була розширена та інтегрована у різні напрями психологічних досліджень, включаючи психологію особистості, психологію здоров'я та організаційну психологію.

У межах соціально-когнітивної теорії самоефективність розглядається як центральний механізм саморегуляції поведінки, що визначає вибір діяльності, рівень зусиль, наполегливість у досягненні цілей та стійкість до труднощів. Важливою є взаємодія між самоефективністю, поведінкою та середовищем, що описується принципом взаємного детермінізму, згідно з яким особистісні фактори, поведінка та зовнішні умови взаємно впливають один на одного.

У розвитку концепції самоефективності значну увагу приділяють її джерелам формування, які визначаються як основні механізми становлення

цього психологічного конструкту. До них належать: попередній досвід успішного виконання діяльності (*mastery experiences*), спостереження за діями інших людей (*vicarious experiences*), соціальне переконання (*verbal persuasion*) та інтерпретація власних фізіологічних і емоційних станів. Сукупність цих факторів визначає динамічний характер формування самоефективності протягом життя.

Окрім класичної соціально-когнітивної теорії, у сучасній психології сформувався напрям дослідження самоефективності в межах моделі «ядрових самооцінок» (*core self-evaluations*), запропонованої Judge та колегами. У цій моделі самоефективність розглядається як один із ключових компонентів загальної системи самосприйняття особистості, поряд із самооцінкою, локусом контролю та емоційною стабільністю. Такий підхід дозволяє розглядати самоефективність не лише як ситуативне переконання, а як більш стабільну особистісну характеристику, що впливає на загальне функціонування індивіда.

Timothy A. Judge та Joyce E. Bono у своїх емпіричних роботах показали, що компоненти ядрових самооцінок, включаючи самоефективність, стабільно пов'язані з рівнем задоволеності життям, професійною мотивацією та психологічною адаптацією.

Окремий напрям досліджень стосується диференціації самоефективності за сферами її прояву. У цьому контексті виділяють загальну самоефективність (*general self-efficacy*), яка відображає загальну впевненість у власних можливостях, та специфічну самоефективність, яка стосується конкретних видів діяльності (академічної, соціальної, професійної або здоров'язберезувальної). Такий поділ є важливим для емпіричних досліджень, оскільки дозволяє точніше вимірювати взаємозв'язки між самоефективністю та іншими психологічними конструктами.

Значний внесок у розвиток вимірювання самоефективності зробили також крос-культурні дослідження, зокрема роботи Luszczynska, Scholz та

Schwarzer, які продемонстрували універсальність конструкта самоефективності в різних культурних контекстах. Їхні дослідження підтвердили, що загальна самоефективність є стабільним предиктором адаптивної поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, включаючи фізичну активність, стресостійкість та саморегуляцію поведінки.

Ralf Schwarzer у своїх роботах також підкреслював, що самоефективність виконує ключову роль у процесах подолання складних життєвих ситуацій, оскільки визначає, наскільки людина вірить у можливість впливати на власне життя та результати своєї діяльності.

Емпіричні дані узагальнено свідчать, що самоефективність є стабільним психологічним предиктором поведінки, мотивації та психічного благополуччя. Вона впливає не лише на вибір діяльності, але й на те, як людина інтерпретує труднощі та оцінює власні ресурси для їх подолання. Таким чином, самоефективність виступає інтегративним психологічним конструктом, що поєднує когнітивні оцінки, мотиваційні процеси та поведінкові стратегії особистості.

1.2. Психологічні предиктори самоефективності у молоді

1.2.1. Особливості розвитку самоефективності у молодому віці

Молодий вік є одним із найбільш сенситивних періодів для формування ключових психологічних конструктів особистості, зокрема самоефективності. У цей період відбувається активне становлення самосвідомості, професійної ідентичності, системи цінностей та уявлень про власні можливості, що безпосередньо впливає на формування переконань щодо власної ефективності.

Згідно з соціально-когнітивною теорією Albert Bandura, саме досвід успішного або неуспішного виконання діяльності в молодому віці має найбільш значущий вплив на формування рівня самоефективності. У цей період людина активно включається в нові соціальні ролі — навчальні, професійні та міжособистісні — і саме через ці контексти формується базове уявлення про власні можливості та межі впливу на результат.

Важливим психологічним механізмом розвитку самоефективності у молоді є накопичення досвіду успішного подолання складних ситуацій. Регулярне досягнення навіть невеликих цілей сприяє формуванню стійкого переконання у власній здатності впливати на події та досягати бажаних результатів. Навпаки, повторювані невдачі без належної підтримки можуть знижувати рівень самоефективності та формувати унікальну поведінку.

Окрему роль у становленні самоефективності відіграє соціальне середовище. У молодому віці значно зростає вплив референтних груп — однолітків, викладачів, тренерів та значущих дорослих. Соціальне схвалення, вербальна підтримка та моделювання успішної поведінки сприяють формуванню більш високого рівня самоефективності, що відповідає положенням соціально-когнітивної теорії щодо ролі опосередкованого досвіду та вербального переконання.

Важливим аспектом є також розвиток когнітивної зрілості у молодому віці. З підвищенням рівня когнітивної складності та рефлексивності зростає

здатність людини аналізувати власні дії, оцінювати результати поведінки та коригувати стратегії досягнення цілей. Це сприяє більш усвідомленому формуванню самоефективності як результату інтеграції досвіду, а не лише ситуативних реакцій.

Дослідження показують, що у період пізнього підліткового та молодого віку самоефективність набуває більш стабільного характеру та починає виконувати функцію внутрішнього регулятора поведінки. Зокрема, роботи Ralf Schwarzer підкреслюють, що самоефективність у цьому віці є важливим предиктором адаптивної поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, навчальною активністю та подоланням стресових ситуацій.

Також емпіричні дослідження вказують на зв'язок між рівнем самоефективності та показниками психологічного благополуччя у молоді. Особи з більш високою самоефективністю демонструють вищу стійкість до невдач, більшу наполегливість у досягненні цілей та більш адаптивні поведінкові стратегії в умовах невизначеності. Це підтверджує положення про те, що молодий вік є критичним періодом для формування ресурсної системи саморегуляції.

1.2.2. Роль усвідомленості, самоспівчуття як предикторів самоефективності

У сучасній психології дедалі більша увага приділяється внутрішнім особистісним ресурсам, що забезпечують ефективну регуляцію емоцій. Серед таких ресурсів особливе місце займають усвідомленість (mindfulness) та самоспівчуття (self-compassion), які виступають важливими психологічними предикторами адаптивної емоційної регуляції. Ці конструкти активно досліджуються у контексті клінічної психології, психології благополуччя та сучасних психотерапевтичних підходів.

Усвідомленість (mindfulness) у сучасній психології описується як здатність людини зосереджувати увагу на власному актуальному досвіді із

позиції прийняття та відкритості. Такий підхід передбачає уважне спостереження за думками, емоціями та тілесними відчуттями без їх негайного оцінювання або придушення.

Дослідження свідчать, що усвідомленість (mindfulness) безпосередньо пов'язана з ефективністю емоційної регуляції. У межах сучасних моделей усвідомленість пов'язується з двома взаємодоповнювальними процесами: здатністю підтримувати увагу на теперішньому моменті та відкритим, неосудливим ставленням до власного внутрішнього досвіду. Поєднання цих компонентів створює умови для більш спокійного та усвідомленого реагування на емоційні переживання.

Завдяки цим механізмам усвідомленість знижує схильність до румінації, емоційного уникнення та імпульсивних реакцій, які є характерними для неадаптивних стратегій емоційної регуляції.

Емпіричні дослідження підтверджують цей зв'язок. Зокрема, Garland, Gaylord & Fredrickson (2011) у межах теорії Mindfulness-to-Meaning Theory показали, що практики усвідомленості сприяють трансформації негативного емоційного досвіду через процеси переоцінки (reappraisal) та розширення когнітивної перспективи.

Також метааналіз Keng, Smoski & Robins (2011) продемонстрував, що високий рівень mindfulness асоціюється зі зниженням симптомів тривоги, депресії та емоційної реактивності, що свідчить про його роль як важливого механізму емоційної регуляції.

Ще одним важливим психологічним ресурсом емоційної регуляції є самоспівчуття (self-compassion) — концепт, який активно розробляється у роботах Kristin Neff.

Самоспівчуття (self-compassion) розглядається як доброзичливе та підтримувальне ставлення людини до себе у періоди труднощів, помилок або емоційних переживань. Воно передбачає здатність визнавати власні

переживання без надмірної самокритики, а також усвідомлення того, що складні емоції є природною частиною людського досвіду.

Самоспівчуття сприяє більш адаптивному реагуванню на негативні емоції, оскільки знижує самокритику, сором і схильність до катастрофізації.

Емпіричні дослідження демонструють, що люди з високим рівнем self-compassion частіше використовують адаптивні стратегії емоційної регуляції, зокрема когнітивну переоцінку, і рідше вдаються до емоційного пригнічення.

Наприклад, дослідження Neff, Kirkpatrick & Rude (2007) показало, що самоспівчуття позитивно пов'язане з психологічним благополуччям, емоційною стабільністю та ефективною регуляцією негативних переживань.

Крім того, дослідження Diedrich et al. (2014) продемонструвало, що розвиток self-compassion може сприяти зниженню депресивної симптоматики через посилення адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Окреме місце у структурі предикторів самоефективності займають стратегії емоційної регуляції. Згідно з процесуальною моделлю емоційної регуляції James J. Gross, різні способи регуляції емоцій можуть по-різному впливати на психологічне функціонування особистості. Зокрема, використання когнітивної переоцінки пов'язується з більш адаптивним функціонуванням, тоді як емоційне пригнічення частіше асоціюється з підвищеним внутрішнім напруженням.

У контексті самоефективності важливим є те, що адаптивні стратегії емоційної регуляції сприяють формуванню відчуття контролю над власним внутрішнім станом та поведінкою. Людина, яка здатна ефективно переосмислювати ситуації та регулювати емоційні реакції, частіше оцінює себе як здатну впоратися з труднощами, що безпосередньо підсилює її рівень самоефективності.

Емпіричні дослідження підтверджують зв'язок між стратегіями емоційної регуляції та психологічними ресурсами особистості. Так,

використання когнітивної переоцінки асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя та більш адаптивним подоланням стресу, тоді як переважання емоційного пригнічення пов'язане з нижчим рівнем суб'єктивної ефективності та більшою емоційною вразливістю.

1.3. Йога як психологічна практика самоефективності

1.3.1. Психологічні механізми впливу практики йоги на самоефективність

Одним із ключових механізмів впливу йоги є накопичення досвіду успішного опанування складних дій, що безпосередньо відповідає одному з основних джерел самоефективності у моделі Albert Bandura. Регулярна практика йоги передбачає поступове освоєння фізичних та дихальних практик, що дозволяє людині переживати мікродосвід успіху — від покращення гнучкості до здатності утримувати увагу або контролювати дихання. Ці переживання формують відчуття «я можу справлятися», яке є ядром самоефективності.

Іншим важливим механізмом є розвиток інтероцептивної усвідомленості, тобто здатності розпізнавати внутрішні тілесні та емоційні стани. Під час практики йоги людина постійно звертає увагу на дихання, напруження м'язів та емоційні реакції, що сприяє формуванню більш точного самосприйняття. Це, у свою чергу, підвищує здатність до саморегуляції та формує відчуття контролю над власними станами, що є важливим компонентом самоефективності.

Значну роль відіграє також розвиток усвідомленості (mindfulness) як базового психологічного механізму. Йога сприяє тренуванню здатності утримувати увагу на теперішньому моменті без надмірного оцінювання власного досвіду. Дослідження Jon Kabat-Zinn та подальші емпіричні роботи в межах mindfulness-підходу показують, що така практика знижує автоматичність реакцій та підвищує здатність до свідомого вибору поведінки. У контексті самоефективності це означає посилення відчуття «я керую своїми реакціями», що є ключовим психологічним ресурсом.

Йога також впливає через зниження фізіологічного стресу та емоційної реактивності. Дослідження Streeter et al. показують, що регулярна практика йоги пов'язана зі змінами у нейромедіаторних системах, зокрема підвищенням рівня GABA, що сприяє зниженню тривожності та стабілізації емоційного

стану. Зниження хронічного стресу підсилює когнітивні ресурси, необхідні для оцінки власної ефективності та впевненості у діях.

Ще одним механізмом є когнітивна переоцінка досвіду. У процесі практики людина вчиться інакше інтерпретувати дискомфорт, складність або втому — не як загрозу, а як частину тренувального процесу. Це прямо перегукується зі стратегією *cognitive reappraisal* у моделі емоційної регуляції James J. Gross. Формування такої когнітивної гнучкості сприяє більш адаптивному сприйняттю труднощів і підсилює переконання у власній здатності їх долати.

Важливо також відзначити роль поступового зростання складності практики, що створює умови для формування стійкої внутрішньої мотивації та відчуття прогресу. На відміну від зовнішніх оцінок, прогрес у йозі часто є внутрішньо відчутним і саморефлексивним, що підсилює автономну складову самоефективності.

Дослідження в галузі психології здоров'я також підтверджують позитивний зв'язок між практикою йоги та психологічним благополуччям. Метааналіз Cramer et al. (2013) та огляд Pascoe & Bauer (2015) демонструють, що йога асоціюється зі зниженням рівня стресу та покращенням емоційного стану, що створює сприятливе психологічне середовище для формування більш високої самоефективності.

1.3.2. Йога, mindfulness та сучасні дослідження самоефективності

Ключовою теоретичною основою для розуміння цього зв'язку залишається соціально-когнітивна теорія Albert Bandura, згідно з якою самоефективність формується через досвід успішного виконання дій, спостереження за іншими, вербальне підкріплення та інтерпретацію власних емоційно-фізіологічних станів. Практики йоги та *mindfulness* можуть впливати

на всі ці джерела одночасно, створюючи умови для підсилення відчуття власної компетентності.

Зокрема, емпіричні дослідження показують, що участь у майндфулнес-інтервенціях та практиках йоги пов'язана з підвищенням рівня загальної самооефективності та специфічної впевненості у здатності регулювати власні стани. Наприклад, у дослідженнях, присвячених програмам mindfulness-based stress reduction (MBSR), було виявлено, що учасники після проходження інтервенції демонструють підвищення показників загальної самооефективності та психологічної стійкості, а також зниження рівня сприйнятого стресу.

У межах психометричних досліджень також встановлено зв'язок між рівнем усвідомленості та самооефективністю. Так, використання Ruth A. Baer Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) показує, що вищі показники усвідомленості (зокрема «acting with awareness» та «non-reactivity») позитивно корелюють із показниками загальної самооефективності та адаптивного копіngu.

Окремо слід відзначити, що практика йоги, яка включає фізичні вправи, дихальні техніки та медитативні компоненти, демонструє схожі ефекти. Дослідження Yoga Self-Efficacy Scale (YSES), розробленої Birdee et al. (2016), показало, що вищий рівень впевненості у власній здатності виконувати йога-практики пов'язаний із більшою частотою практики та кращими показниками психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що самооефективність не лише є результатом практики, але й одночасно виступає фактором її підтримки.

З позиції процесуальної моделі емоційної регуляції James J. Gross, mindfulness і йога сприяють формуванню більш адаптивних стратегій регуляції емоцій, зокрема когнітивної переоцінки та зниженню тенденції до емоційного пригнічення. Це опосередковано підсилює самооефективність, оскільки людина починає сприймати власні емоційні стани як керовані та передбачувані.

Нейропсихологічні дослідження також підтверджують позитивний вплив медитативних практик на регуляторні функції мозку. Зокрема, роботи Britta K. Hölzel демонструють, що регулярна практика mindfulness може бути пов'язана зі змінами в структурах мозку, відповідальних за саморегуляцію, включаючи префронтальну кору та гіпокамп. Це створює біологічне підґрунтя для розвитку стійкішого відчуття самоконтролю та самоефективності.

Емпіричні метааналізи також підтверджують, що йога та mindfulness-інтервенції ефективні у зниженні рівня тривожності, депресивної симптоматики та стресу (Cramer et al., 2013; Pascoe & Bauer, 2015). Зниження психологічного дистресу, у свою чергу, створює умови для більш адекватної оцінки власних можливостей та підвищення суб'єктивної впевненості у здатності справлятися з життєвими викликами.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СЕРЕД ПРАКТИКІВ ЙОГИ

2.1. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь практики йоги різного рівня підготовки та досвіду практики. Вибірка формувалась шляхом добровільного онлайн-опитування серед осіб, які регулярно або періодично займаються йогою. Загальна кількість респондентів становила 106 осіб віком від 18 до 42 років.

Серед учасників дослідження були як жінки, так і чоловіки. Розподіл за статтю був таким: 86 жінок та 20 чоловіків.

Основним критерієм включення у вибірку була наявність досвіду практики йоги незалежно від стилю, тривалості та інтенсивності занять. До участі залучалися лише повнолітні респонденти, які надали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні.

Для збору емпіричних даних використовувалася онлайн-форма, створена за допомогою сервісу Google Forms. Поширення опитування здійснювалося через соціальні мережі, тематичні спільноти, пов'язані з практикою йоги, а також шляхом особистого поширення посилання серед потенційних учасників. Такий спосіб формування вибірки дозволив залучити респондентів із різним рівнем залученості до практики йоги та різними особливостями психологічного функціонування.

У дослідженні враховувалися також додаткові соціально-демографічні та контекстуальні характеристики учасників, зокрема вік, стать, рівень фізичної активності поза йогою, а також тривалість і частота занять йогою. Зазначені змінні надалі використовувалися як контрольні під час статистичного аналізу результатів.

Участь у дослідженні була повністю добровільною та анонімною. Учасники були поінформовані про мету дослідження, конфіденційність

отриманих даних і можливість припинити участь на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді в межах наукового дослідження.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження

Для дослідження психологічних предикторів адаптивної емоційної регуляції серед практиків йоги було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку майндфулнесу, самоспівчуття, стратегій емоційної регуляції та самоефективності у практиці йоги. Усі методики були представлені в онлайн-форматі та містили стандартизовані інструкції для учасників.

1. Yoga Self-Efficacy Scale (YSES) (перекладена)

Для оцінки самоефективності у практиці йоги використовувалася Yoga Self-Efficacy Scale (YSES). Методика спрямована на визначення рівня впевненості респондентів у власній здатності регулярно практикувати йогу, підтримувати залученість до практики та справлятися з труднощами, пов'язаними із заняттями.

Респонденти оцінювали твердження за шкалою Лайкерта відповідно до рівня згоди або відповідності власному досвіду.

Підрахунок результатів здійснювався шляхом сумування балів за всіма пунктами методики. Вищі показники свідчили про вищий рівень самоефективності у практиці йоги та більшу психологічну залученість у процес практики.

2. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Для оцінки рівня майндфулнесу використовувався Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Методика спрямована на дослідження основних компонентів усвідомленої уваги та присутності у поточному моменті.

Опитувальник включає 15 тверджень, які об'єднані у п'ять субшкал:

- «Спостереження»;
- «Опис»;
- «Усвідомлена дія»;
- «Неосудливість до внутрішнього досвіду»;
- «Нереагування».

Респонденти оцінювали ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою Лайкерта: від «Ніколи / дуже рідко» до «Дуже часто / завжди».

Частина пунктів методики мала зворотне кодування. Підрахунок результатів здійснювався шляхом обчислення середніх значень за відповідними субшкалами. За потреби також обчислювався інтегральний показник майндфулнесу.

3. Self-Compassion Scale (SCS)

Для оцінки рівня самоспівчуття використовувалася Self-Compassion Scale. Методика дозволяє дослідити особливості ставлення людини до себе в ситуаціях труднощів, невдач або емоційного дистресу.

Опитувальник складається з 26 тверджень та включає 6 субшкал:

- «Доброта до себе»;
- «Самокритика»;
- «Загальна людяність»;
- «Ізоляція»;
- «Майндфулнес»;

- «Надідентифікація».

Відповіді оцінювалися за 5-бальною шкалою Лайкерта: від «Майже ніколи» до «Майже завжди».

Негативні субшкали («Самокритика», «Ізоляція», «Надідентифікація») підлягали реверсивному кодуванню. Показники розраховувалися шляхом обчислення середніх значень субшкал. Також обчислювався загальний показник самоспівчуття як середнє значення всіх субшкал.

4. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (перекладена)

Для дослідження стратегій емоційної регуляції використовувався Emotion Regulation Questionnaire, розроблений Дж. Гроссом. Методика спрямована на оцінку двох основних стратегій регуляції емоцій:

- когнітивної переоцінки (Cognitive Reappraisal);
- пригнічення емоційної експресії (Expressive Suppression).

Опитувальник складається з тверджень, які оцінюються респондентами за шкалою Лайкерта відповідно до ступеня згоди з ними.

Обробка результатів здійснювалася шляхом обчислення середніх значень окремо для кожної субшкали. Загальний інтегральний показник за методикою не розраховувався, оскільки субшкали мають самостійне психологічне значення.

2.3. Процедура проведення дослідження

Емпіричне дослідження психологічних предикторів самоефективності серед практиків йоги проводилося в онлайн-форматі із використанням платформи Google Forms. Такий формат забезпечував доступність участі для респондентів із різних регіонів, а також дозволяв забезпечити анонімність і добровільність участі у дослідженні.

На початку опитування учасникам надавалася коротка інформація про мету дослідження, умови участі, принципи конфіденційності та можливість припинити проходження опитування на будь-якому етапі без пояснення причин. Після ознайомлення з інформацією респонденти надавали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні.

Структура опитування включала декілька послідовних етапів. На першому етапі учасники заповнювали короткий соціально-демографічний блок, який містив питання щодо віку, статі, рівня фізичної активності, а також особливостей практики йоги (тривалість практики, частота занять, суб'єктивна значущість практики тощо).

На другому етапі респонденти проходили психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження майндфулнесу, самоспівчуття, стратегій емоційної регуляції та самоефективності у практиці йоги. Методики пред'являлися у стандартизованій послідовності для всіх учасників дослідження.

Заповнення всіх опитувальників займало в середньому близько 7-10 хвилин. Учасники проходили опитування самостійно у зручних для себе умовах.

Після завершення збору даних отримані результати були перевірені на повноту та коректність заповнення. Дані були анонімізовані та підготовлені до подальшої статистичної обробки. Для забезпечення коректності аналізу текстові відповіді були закодовані у числові показники відповідно до ключів психодіагностичних методик, а реверсивні пункти підлягали зворотному кодуванню.

Усі отримані дані використовувалися виключно в наукових цілях у межах виконання дипломного дослідження.

2.4. Методи статистичної обробки даних

Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася із використанням програмного забезпечення Jamovi, яке забезпечує проведення базових та багатовимірних статистичних аналізів у психологічних дослідженнях.

На першому етапі було проведено попередню підготовку даних, яка включала кодування відповідей респондентів у числові значення відповідно до ключів психодіагностичних методик, а також виконання реверсивного кодування окремих пунктів у відповідних опитувальниках. На основі первинних даних було сформовано інтегральні показники та субшкали досліджуваних конструктів.

На другому етапі застосовувався описовий статистичний аналіз, який включав розрахунок середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), мінімальних та максимальних значень показників. Додатково оцінювалися показники асиметрії (*skewness*) та ексцесу (*kurtosis*) з метою аналізу характеру розподілу даних.

Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними використовувався кореляційний аналіз. Це дозволило виявити напрямок та силу зв'язків між показниками майндфулнесу, самоспівчуття, стратегій емоційної регуляції та самоефективності у практиці йоги

Основним методом аналізу даних виступала ієрархічна множинна лінійна регресія, яка застосовувалася для визначення внеску психологічних предикторів у пояснення рівня залученості та/або самоефективності у практиці йоги. Модель будувалася поетапно: на першому блоці вводилися контрольні соціально-демографічні змінні (вік, стать, рівень фізичної активності поза йогою, інші контрольні показники), на другому блоці —

показники емоційної регуляції (ERQ), на третьому блоці — показники майндфулнесу (FFMQ) та самоспівчуття (SCS).

Оцінка якості моделі здійснювалася на основі коефіцієнта детермінації (R^2), скоригованого R^2 , F-критерію, а також зміни R^2 між моделями (ΔR^2). Додатково аналізувалися стандартизовані регресійні коефіцієнти (β), що дозволяло визначити відносний внесок кожного предиктора.

Перевірка припущень регресійного аналізу включала оцінку нормальності розподілу залишків і мультиколінеарності (VIF). Отримані результати інтерпретувалися на рівні статистичної значущості $p < 0,05$.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СЕРЕД ПРАКТИКІВ ЙОГИ

3.1. Описові результати дослідження

Описові статистики

	YSES_TOTAL_POINTS
N	106
Пропущено	0
Середнє	64.0
Медіана	64.0
Стандартне відхилення	16.5
Мінімум	31.0
Максимум	104
Асиметрія	0.108
Станд. похибка асиметрії	0.235
Ексцес	-0.567
Станд. похибка ексцесу	0.465

Для дослідження психологічних предикторів самоефективності серед практиків йоги було проведено описовий статистичний аналіз основних змінних дослідження. Аналіз здійснювався за допомогою програмного забезпечення Jamovi. У вибірку увійшло 106 респондентів. Для всіх змінних були розраховані показники середнього значення, медіани, стандартного відхилення, мінімального та максимального значень, асиметрії та ексцесу.

Перед проведенням основного статистичного аналізу було здійснено перевірку даних на наявність пропущених значень та викидів. У результаті

аналізу встановлено, що пропущені значення у вибірці відсутні ($N = 106$ для всіх змінних), що свідчить про повноту отриманих даних та відсутність потреби у процедурах імпутації.

За шкалою загального рівня самоефективності у йозі (YSES_TOTAL_POINTS) середнє значення становило 64,0 бала при стандартному відхиленні 16,5. Медіанне значення також дорівнювало 64,0, що свідчить про відносну симетричність розподілу. Мінімальний показник становив 31 бал, а максимальний — 104 бали. Показник асиметрії (0,108) та ексцесу (-0,567) перебувають у межах допустимих значень, що вказує на відсутність суттєвих відхилень від нормального розподілу.

Описові статистики

Overidentification
106
0
3.61
3.75
0.816
1.00
5.00
-0.727
0.235
0.163
0.465

Для показника overidentification середнє значення становило 3,61 при стандартному відхиленні 0,816. Асиметрія мала від'ємне значення (-0,727), що свідчить про незначне зміщення розподілу в бік вищих показників. Ексцес

(0,163) не перевищував критичних меж, тому розподіл можна вважати близьким до нормального.

Mindfulness
106
0
2.87
2.75
0.800
1.25
4.75
0.0767
0.235
-0.624
0.465

Показник mindfulness характеризувався середнім значенням 2,87 та стандартним відхиленням 0,800. Значення асиметрії (0,077) та ексцесу (-0,624) вказують на достатню нормальність розподілу даних.

Isolation
106
0
3.60
3.75
0.808
1.25
5.00
-0.916

Isolation

0.235

1.03

0.465

За шкалою isolation середнє значення становило 3,60 при стандартному відхиленні 0,808. Спостерігалася помірна від'ємна асиметрія (-0,916), що може свідчити про тенденцію респондентів частіше демонструвати вищі показники ізоляції. Водночас показник ексцесу (1,03) не перевищує критичних меж для порушення нормальності.

Humanity

106

0

2.94

3.00

0.803

1.25

5.00

-0.0570

0.235

-0.594

0.465

Для шкали humanity середнє значення становило 2,94, стандартне відхилення - 0,803. Розподіл був практично симетричним (асиметрія = -0,057), а ексцес (-0,594) свідчив про незначну пласкість розподілу.

Selfcriticism

106
0
3.69
3.80
0.726
1.80
5.00
-0.418
0.235
-0.0796
0.465

Показник selfcriticism мав середнє значення 3,69 та стандартне відхилення 0,726. Асиметрія (-0,418) і ексцес (-0,080) свідчать про наближеність розподілу до нормального.

Selfkindness

106
0
2.92
2.80
0.853
1.20
5.00
0.381
0.235
-0.407

Selfkindness

0.465

За шкалою selfkindness середнє значення становило 2,92 при стандартному відхиленні 0,853. Асиметрія (0,381) була помірною, а ексцес (-0,407) не вказував на суттєві порушення форми розподілу.

Expressive_suppression

106

0

2.99

2.75

1.09

1.00

6.25

0.521

0.235

-0.0995

0.465

Показник expressive suppression характеризувався середнім значенням 2,99 та стандартним відхиленням 1,09. Асиметрія (0,521) свідчила про незначне зміщення у бік нижчих значень, однак показники залишалися в межах статистичної норми.

Cognitive reappraisal

106

0

Cognitive reappraisal

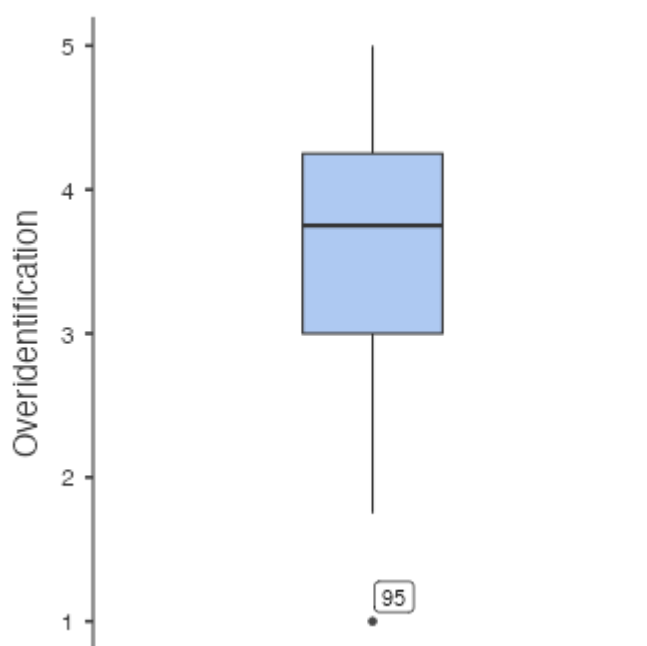
4.11
4.00
1.01
1.67
6.50
0.0971
0.235
-0.216
0.465

Для cognitive reappraisal середнє значення становило 4,11, стандартне відхилення — 1,01. Асиметрія (0,097) та ексцес (-0,216) свідчать про близький до нормального розподіл результатів.

Nonreactivity	Nonjudging	Act_with_awareness	Describe	Observe
106	106	106	106	106
0	0	0	0	0
8.48	11.1	10.7	9.75	8.78
8.00	11.0	11.0	10.0	9.00
2.42	2.28	2.28	2.32	2.56
3.00	4.00	4.00	6.00	3.00
15.0	15.0	15.0	15.0	15.0
0.328	-0.513	-0.179	0.279	0.104
0.235	0.235	0.235	0.235	0.235
-0.116	0.163	-0.253	-0.732	-0.203
0.465	0.465	0.465	0.465	0.465

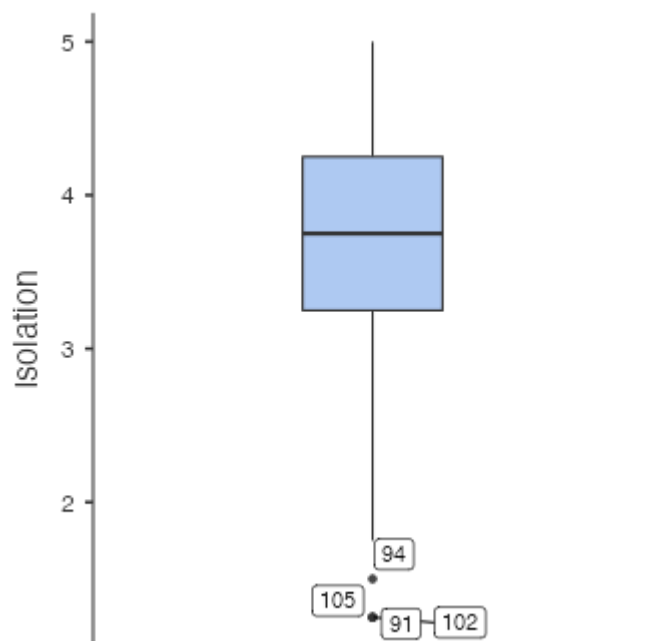
Серед показників усвідомленості (mindfulness facets) найвищі середні значення спостерігалися за шкалами nonjudging (11,1) та act with awareness (10,7), тоді як найнижчі — за шкалами nonreactivity (8,48) та observe (8,78). Для всіх зазначених шкал показники асиметрії та ексцесу не перевищували допустимих меж ($|Sk| < 1$; $|Ku| < 2$), що свідчить про відсутність значних порушень нормальності розподілу та дозволяє використовувати параметричні методи статистичного аналізу.

У ході аналізу було виявлено окремі викиди в певних суб-шкалах.



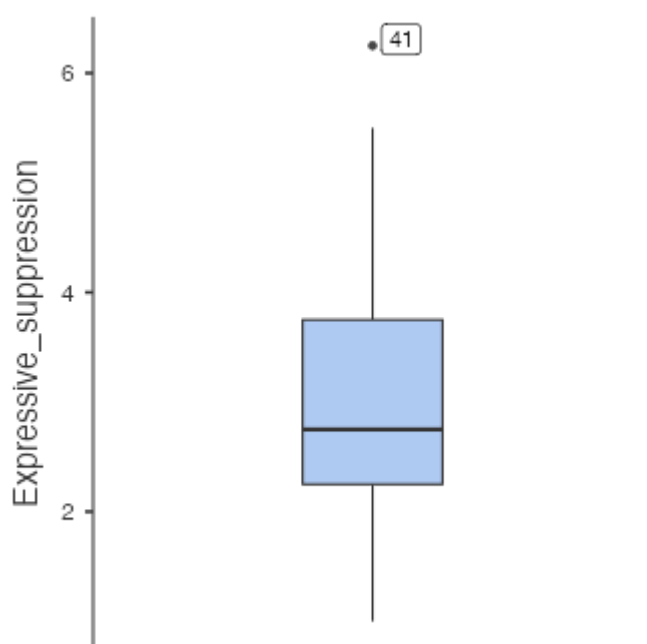
У результаті аналізу було виявлено один викид — респондент №95. Його показник був суттєво нижчим порівняно з основною частиною вибірки та знаходився поза межами типового розподілу значень.

Оскільки значення істотно відрізнялося від загальної тенденції вибірки та могло впливати на статистичні показники, випадок №95 було виключено з подальшого аналізу.



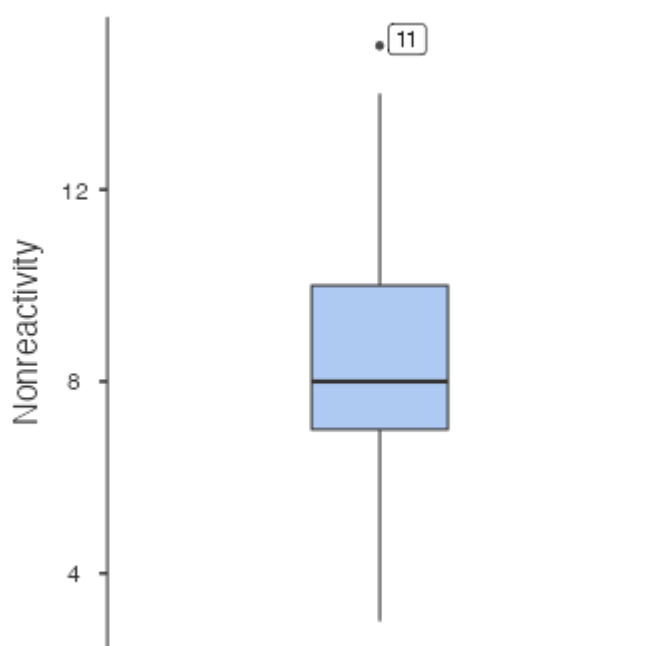
За шкалою isolation було виявлено чотири викиди: респонденти №91, №94, №102 та №105. Усі вони продемонстрували атипово низькі показники порівняно з основною частиною вибірки.

Оскільки зазначені результати суттєво відхилялися від центральної тенденції вибірки та могли порушувати однорідність даних, ці випадки також були виключені з подальшого статистичного аналізу.



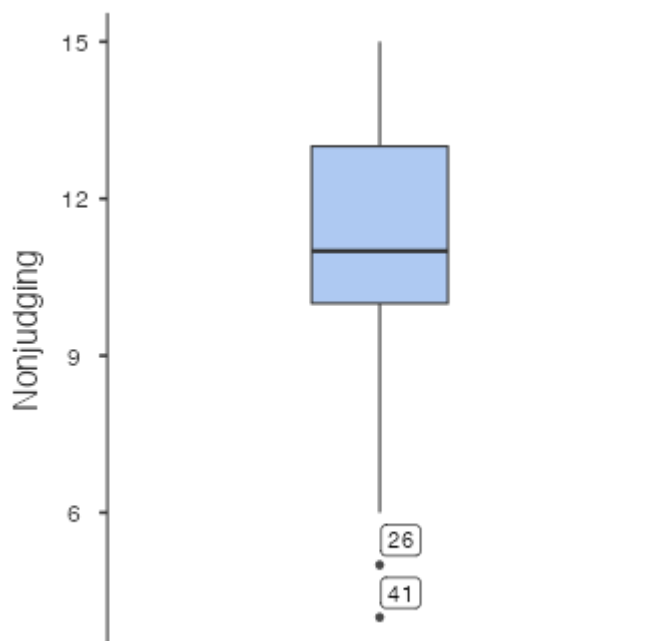
За шкалою expressive suppression було виявлено один викид — респондент №41. Його результат був значно вищим за інші показники у вибірці.

Оскільки цей результат істотно перевищував типові значення вибірки та міг непропорційно впливати на статистичні розрахунки, випадок №41 було теж виключено з подальшого аналізу.



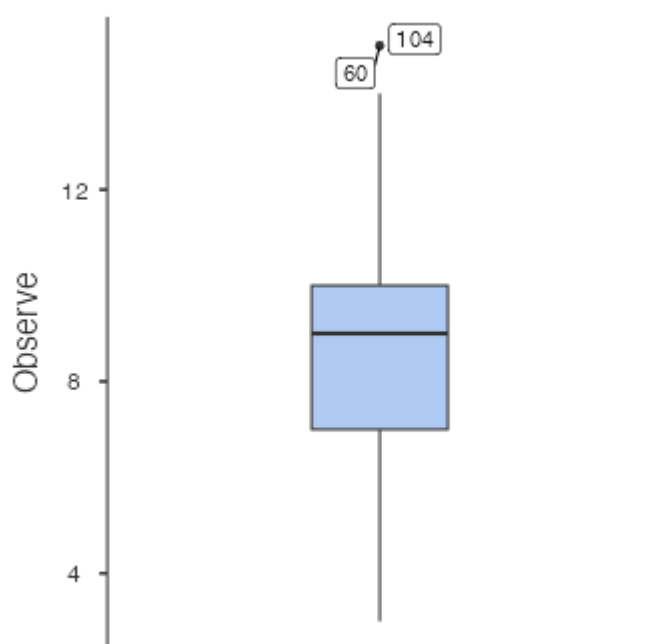
У процесі аналізу було виявлено один викид — респондент №11. Значення показника було суттєво вищим за основний масив даних.

З метою збереження статистичної однорідності вибірки та уникнення викривлення результатів даний випадок був виключений із подальшого аналізу.



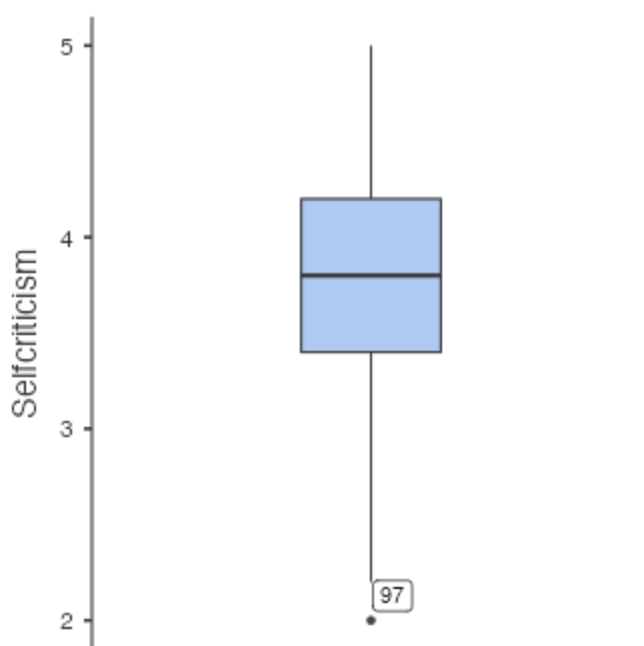
За шкалою nonjudging було виявлено два викиди — респонденти №26 та №41. Їхні показники були значно нижчими порівняно з іншими учасниками дослідження.

Оскільки ці значення істотно відрізнялися від загального розподілу та могли впливати на точність статистичних висновків, зазначені випадки були виключені з подальшого аналізу.



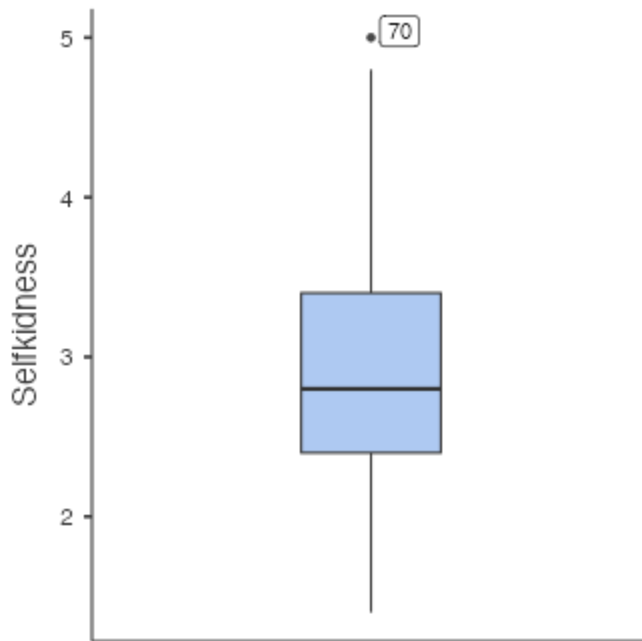
За шкалою observe було виявлено два викиди — респонденти №60 та №104. Їхні результати були атипово високими порівняно з іншими показниками вибірки.

З огляду на те, що ці показники виходили за межі типової варіативності вибірки та могли спотворювати результати подальших статистичних процедур, випадки №60 та №104 були виключені з аналізу.



За шкалою selfcriticism було виявлено один викид — респондент №97.

Оскільки показник суттєво відхилявся від загального розподілу вибірки та міг впливати на результати статистичного аналізу, цей випадок було виключено з подальшої обробки даних.



За шкалою selfkidness було виявлено один викид — респондент №70.

З огляду на значне відхилення показника від загального розподілу вибірки та його потенційний вплив на результати подальшого аналізу, цей випадок було виключено з подальшої статистичної обробки.

Таким чином, значення №11, №26, №41, №60, №70, №91, №94, №95, №97, №102, №104, №105 були виключені з подальшого статистичного аналізу, оскільки вони могли викривлювати результати кореляційного та регресійного аналізу й знижувати достовірність отриманих висновків. Виключення викидів дозволило забезпечити більшу однорідність вибірки та підвищити статистичну надійність подальших розрахунків.

Описові статистики

	YSES_TOTAL_POI NTS	Nonreactivi ty	Nonjudgi ng	Act_with_aware ness	Describ e	Observ e
N	94	94	94	94	94	94
Пропущено	0	0	0	0	0	0
Середнє	63.3	8.47	11.2	10.8	9.67	8.46

Описові статистики

	YSES_TOTAL_POI NTS	Nonreactivi ty	Nonjudgi ng	Act_with_awareness	Describe	Observe
Медіана	63.5	8.00	11.0	11.0	9.50	9.00
Стандарт не відхилен ня	15.3	2.33	2.10	2.14	2.25	2.33
Мінімум	32.0	3.00	6.00	6.00	6.00	3.00
Максиму м	104	14.0	15.0	15.0	15.0	14.0
Асиметрі я	0.182	0.251	-0.266	-0.103	0.370	- 0.070 4
Станд. похибка асиметрії	0.249	0.249	0.249	0.249	0.249	0.249
Ексцес	-0.458	-0.124	-0.405	-0.611	- 0.597	- 0.257
Станд. похибка ексцесу	0.493	0.493	0.493	0.493	0.493	0.493

Overidentifi cation	Mindful ness	Isolati on	Huma nity	Selfcritic ism	Selfkidn ess	Expressive_sup pression	Cognitive_rea ppraisal
94	94	94	94	94	94	94	94
0	0	0	0	0	0	0	0
3.70	2.86	3.70	2.92	3.76	2.90	2.97	4.05
4.00	2.75	3.75	3.00	3.80	2.80	2.75	4.00
0.684	0.757	0.60 8	0.76 5	0.618	0.762	1.01	0.936
1.75	1.25	2.00	1.25	2.20	1.40	1.00	2.00
5.00	4.75	5.00	4.25	5.00	4.80	5.50	6.17

Overidentifi cation	Mindful ness	Isolati on	Huma nity	Selfcritic ism	Selfkidn ess	Expressive_sup pression	Cognitive_rea ppraisal
-0.574	0.0723	- 0.34 2	- 0.23 8	-0.198	0.342	0.427	0.125
0.249	0.249	0.24 9	0.24 9	0.249	0.249	0.249	0.249
-0.165	-0.450	- 0.03 73	- 0.70 4	- 0.0709	-0.519	-0.365	-0.171
0.493	0.493	0.49 3	0.49 3	0.493	0.493	0.493	0.493

Загалом результати описової статистики свідчать про достатню варіативність показників у вибірці та прийнятні характеристики розподілу даних, що підтверджує можливість проведення подальшого аналізу психологічних предикторів адаптивної емоційної регуляції серед практиків йоги.

3.2. Аналіз взаємозв'язків між психологічними показниками

Для перевірки внутрішньої узгодженості психодіагностичних методик було використано коефіцієнт α Кронбаха.

Аналіз надійності

Статистики надійності ваг

Кронбах α	
шкала	0.927

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
YSES_1_1	0.680
YSES_2_1	0.579

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
YSES_3_1	0.771
YSES_4_1	0.732
YSES_5_1	0.722
YSES_6_1	0.664
YSES_7_1	0.592
YSES_8_1	0.701
YSES_9_1	0.705
YSES_10_1	0.732
YSES_11_1	0.719
YSES_12_1	0.676

Шкала Yoga Self-Efficacy Scale продемонструвала дуже високий рівень надійності ($\alpha = .927$).

Аналіз надійності

Статистики надійності ваг

Кронбах α	
шкала	0.774

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
FFMQ_1_1	0.396
FFMQ_2_1	0.481
FFMQ_3_R	0.483
FFMQ_4_R	0.261
FFMQ_5_1	0.293
FFMQ_6_1	0.264
FFMQ_7_R	0.395
FFMQ_8_R	0.451

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
FFMQ_9_R	0.496
FFMQ_10_1	0.376
FFMQ_11_1	0.395
FFMQ_12_1	0.282
FFMQ_13_R	0.417
FFMQ_14_R	0.375
FFMQ_15_1	0.347

Опитувальник Five Facet Mindfulness Questionnaire показав добру внутрішню узгодженість ($\alpha = .774$).

Аналіз надійності

Статистики надійності ваг

Кронбах α	
шкала	0.874

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
SCS_1_R	0.395
SCS_2_R	0.463
SCS_3_1	0.332
SCS_4_R	0.379
SCS_5_1	0.354
SCS_6_R	0.432
SCS_7_1	0.418
SCS_8_R	0.423
SCS_9_1	0.404
SCS_10_1	0.482
SCS_11_R	0.382
SCS_12_1	0.666
SCS_13_R	0.295

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
SCS_14_1	0.503
SCS_15_1	0.422
SCS_16_R	0.395
SCS_17_1	0.591
SCS_18_R	0.332
SCS_19_1	0.475
SCS_20_R	0.333
SCS_21_R	0.484
SCS_22_1	0.455
SCS_23_1	0.490
SCS_24_R	0.425
SCS_25_R	0.300
SCS_26_1	0.515

Шкала Self-Compassion Scale продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = .874$), що свідчить про надійність методики у даній вибірці.

Аналіз надійності

Статистики надійності ваг

Кронбах α	
шкала	0.716

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
ERQ_1_1	0.373
ERQ_3_1	0.485
ERQ_5_1	0.365
ERQ_7_1	0.427

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
ERQ_8_1	0.467
ERQ_10_1	0.577

Підшкала Cognitive Reappraisal методики ERQ мала прийнятний рівень надійності ($\alpha = .716$).

Аналіз надійності

Статистики надійності ваг

Кронбах α	
шкала	0.678

Статистики надійності елементу

Кореляція елемент-залишок	
ERQ_2_1	0.526
ERQ_4_1	0.399
ERQ_6_1	0.438
ERQ_9_1	0.485

Для підшкали Expressive Suppression було отримано дещо нижчий показник внутрішньої узгодженості ($\alpha = .678$), що можна вважати задовільним з огляду на невелику кількість пунктів підшкали.

Кореляційна матриця

		YSES_TOTAL_POINTS	Nonreactivity	Nonjudging	Act_with_awareness	Describe	Observe
YSES_TOTAL_POINTS	Пірсон r	—					

Кореляційна матриця

		YSES_TOTAL_POINTS	Nonreactivity	Nonjudging	Act_with_awareness	Describe	Observe
Nonreactivity	df (ступенів свободи)	—					
	p-значення	—					
	Пірсон r	0.613	—				
	df (ступенів свободи)	92	—				
Nonjudging	p-значення	<.001	—				
	Пірсон r	0.560	0.342	—			
	df (ступенів свободи)	92	92	—			
	p-значення	<.001	<.001	—			
Act_with_awareness	Пірсон r	0.424	0.375	0.542	—		
	df (ступенів свободи)	92	92	92	—		
	p-значення	<.001	<.001	<.001	—		

Кореляційна матриця

		YSES_TOTAL_POINTS	Nonreactivity	Nonjudging	Act_with_awareness	Describe	Observe
Describe	Пірсон r	0.618	0.388	0.328	0.317	—	
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	—	
	p-значення	<.001	<.001	0.001	0.002	—	
Observe	Пірсон r	0.482	0.234	0.455	0.404	0.349	—
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	—
	p-значення	<.001	0.023	<.001	<.001	<.001	—
Overidentification	Пірсон r	0.403	0.420	0.352	0.422	0.198	0.273
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	92
	p-значення	<.001	<.001	<.001	<.001	0.056	0.008
Mindfulness	Пірсон r	0.790	0.560	0.443	0.492	0.514	0.470
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	92

Кореляційна матриця

		YSES_TOTAL_POINTS	Nonreactivity	Nonjudging	Act_with_awareness	Describe	Observed
	р-значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Isolation	Пірсон r	0.414	0.433	0.294	0.372	0.260	0.209
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	92
	р-значення	<.001	<.001	0.004	<.001	0.011	0.044
Humanity	Пірсон r	0.699	0.401	0.558	0.256	0.482	0.371
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	92
	р-значення	<.001	<.001	<.001	0.013	<.001	<.001
Selfcriticism	Пірсон r	0.587	0.522	0.513	0.579	0.272	0.393
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	92
	р-значення	<.001	<.001	<.001	<.001	0.008	<.001
Selfkindness	Пірсон r	0.819	0.510	0.578	0.393	0.575	0.534

Кореляційна матриця

		YSES_TOTAL_POINTS	Nonreactivity	Nonjudging	Act_with_awareness	Describe	Observe
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	92
	p-значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	Пірсон r	-0.556	-0.448	-0.413	-0.479	-0.356	-0.613
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	92
	p-значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	Пірсон r	0.822	0.539	0.563	0.346	0.538	0.433
	df (ступенів свободи)	92	92	92	92	92	92
	p-значення	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	Пірсон r						
Overidentification	Mindfulness	Isolation	Humanity	Selfcriticism	Selfkindness	Expressive_suppression	Cognitive_reappraisal

Overidentifi cation	Mindful ness	Isolati on	Huma nity	Selfcritic ism	Selfkidn ess	Expressive_sup pression	Cognitive_rea ppraisal
—							
—							
—							
0.356	—						
92	—						
<.001	—						
0.516	0.475	—					
92	92	—					
<.001	<.001	—					
0.337	0.561	0.28	—				
		1					

Overidentifi cation	Mindful ness	Isolati on	Huma nity	Selfcritic ism	Selfkidn ess	Expressive_sup pression	Cognitive_rea ppraisal
92	92	92	—				
<.001	<.001	0.00 6	—				
0.575	0.534	0.49 5	0.48 6	—			
92	92	92	92	—			
<.001	<.001	<.00 1	<.00 1	—			
0.477	0.678	0.39 0	0.58 0	0.535	—		
92	92	92	92	92	—		
<.001	<.001	<.00 1	<.00 1	<.001	—		
-0.447	-0.523	- 0.39 7	- 0.40 8	-0.555	-0.535	—	
92	92	92	92	92	92	—	
<.001	<.001	<.00 1	<.00 1	<.001	<.001	—	
0.381	0.688	0.44 9	0.64 2	0.551	0.691	-0.477	—
92	92	92	92	92	92	92	—
<.001	<.001	<.00 1	<.00 1	<.001	<.001	<.001	—

За результатами кореляційного аналізу було виявлено численні статистично значущі взаємозв'язки між показниками самоефективності у практиці йоги, компонентами усвідомленості, самоспівчуття та стратегіями емоційної регуляції. Отримані результати загалом підтверджують висунуту дослідницьку гіпотезу щодо існування позитивного зв'язку між залученістю та

ефективністю у практиці йоги й адаптивними психологічними характеристиками.

Зокрема, було встановлено виражений позитивний зв'язок між загальним показником самоефективності у практиці йоги (YSES) та інтегральним показником усвідомленості (Mindfulness) ($r = 0.790, p < .001$), що свідчить про те, що респонденти з більш розвиненою здатністю до усвідомленого сприйняття власного внутрішнього досвіду демонструють вищу впевненість у власній здатності підтримувати та ефективно здійснювати практику йоги. Це узгоджується з сучасними психологічними підходами, відповідно до яких усвідомленість виступає важливим ресурсом саморегуляції та психологічної адаптації.

Серед окремих компонентів усвідомленості найбільш виражені позитивні кореляції з YSES було виявлено для показників здатності описувати внутрішній досвід (Describe) ($r = 0.618, p < .001$), нереактивності щодо внутрішніх переживань (Nonreactivity) ($r = 0.613, p < .001$), неосуджувального ставлення до власного досвіду (Nonjudging) ($r = 0.560, p < .001$), спостереження за внутрішніми процесами (Observe) ($r = 0.482, p < .001$), а також усвідомленого виконання дій (Act with Awareness) ($r = 0.424, p < .001$). Це дозволяє припустити, що практики йоги, які краще усвідомлюють власні емоційні та тілесні стани, менш схильні до автоматичних реакцій та більш уважні до поточного досвіду, демонструють вищий рівень психологічної залученості та впевненості у власній практиці.

Значущі позитивні взаємозв'язки були також виявлені між YSES та показниками самоспівчуття. Найсильніший кореляційний зв'язок зафіксовано між YSES та показником доброзичливого ставлення до себе (Self-kindness) ($r = 0.819, p < .001$), а також із відчуттям спільності людського досвіду (Humanity) ($r = 0.699, p < .001$). Це свідчить про те, що особи, які характеризуються більш приймаючим, підтримувальним ставленням до себе та схильні сприймати труднощі як природну частину людського досвіду, демонструють вищу

самоефективність у практиці йоги. Такий результат підтверджує припущення про важливу роль самоспівчуття як психологічного механізму адаптивної емоційної регуляції.

Аналіз взаємозв'язків між YSES та стратегіями емоційної регуляції показав, що когнітивна переоцінка (Cognitive Reappraisal) має дуже сильний позитивний зв'язок із самоефективністю у практиці йоги ($r = 0.822$, $p < .001$). Це означає, що респонденти, які частіше використовують переосмислення емоційно значущих ситуацій для зміни їхнього суб'єктивного значення, демонструють вищий рівень впевненості у власній здатності підтримувати практику йоги. Отриманий результат свідчить про тісний зв'язок між використанням адаптивних когнітивних стратегій регуляції емоцій та ефективним залученням до практик саморегуляції.

Водночас було встановлено статистично значущий негативний зв'язок між YSES та пригніченням емоційної експресії (Expressive Suppression) ($r = -0.556$, $p < .001$). Це свідчить про те, що респонденти, які частіше використовують стратегію стримування або пригнічення зовнішнього прояву емоцій, характеризуються нижчим рівнем самоефективності у практиці йоги. Такий результат відповідає сучасним уявленням про меншу адаптивність цієї стратегії емоційної регуляції та її зв'язок із менш ефективним психологічним функціонуванням.

Позитивні зв'язки з YSES також були виявлені для реверсивно закодованих показників (Selfcriticism, Isolation та Overidentification), що свідчить про те, що нижча схильність до самокритики, почуття ізольованості та надмірного занурення у негативні переживання пов'язана з вищою самоефективністю у практиці йоги.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують припущення про те, що психологічними предикторами більшої ефективності та залученості у практику йоги виступають вищий рівень усвідомленості, розвинене самоспівчуття та схильність до використання адаптивної стратегії когнітивної

переоцінки, тоді як використання пригнічення емоцій пов'язане зі зниженням психологічної ефективності практики. Отримані дані підтверджують положення про значущу роль йоги як психологічної практики, що пов'язана з розвитком адаптивних механізмів емоційної регуляції у молодому віці.

За результатами аналізу показників відповідності моделей було встановлено поступове покращення пояснювальної здатності ієрархічної регресійної моделі після включення нових блоків предикторів.

Показники відповідності моделей

Модель	R ²	Скорректированный R ²
1	0.549	0.493
2	0.781	0.747
3	0.822	0.781
4	0.884	0.844

Примітка. Models estimated using sample size of N=91

Перша модель, що включала демографічні та контрольні змінні, пояснювала 54.9% дисперсії показника самоефективності у практиці йоги ($R^2 = .549$; Adjusted $R^2 = .493$).

Після додавання показників стратегій емоційної регуляції у другій моделі пояснювальна здатність суттєво зросла до 78.1% ($R^2 = .781$; Adjusted $R^2 = .747$), а приріст пояснюваної дисперсії становив $\Delta R^2 = .2319$. Це збільшення було статистично значущим ($F = 41.30$; $p < .001$), що свідчить про вагомий внесок стратегій емоційної регуляції у пояснення рівня самоефективності у практиці йоги.

Третя модель, до якої було включено показники усвідомленості, продемонструвала подальше збільшення пояснюваної дисперсії до 82.2% ($R^2 = .822$; Adjusted $R^2 = .781$). Приріст моделі був статистично значущим ($\Delta R^2 = .0413$; $F = 3.39$; $p = .008$), що свідчить про додатковий внесок показників mindfulness у пояснення залежної змінної.

У фінальній, четвертій моделі, після включення показників самоспівчуття, коефіцієнт детермінації зріс до $R^2 = .884$, а скоригований показник становив $\text{Adjusted } R^2 = .844$, що свідчить про високий рівень пояснення залежної змінної психологічними предикторами, включеними до аналізу.

Отримані результати свідчать про те, що найбільш суттєвий внесок у пояснення показника самоефективності у практиці йоги здійснювала когнітивна переоцінка як адаптивна стратегія емоційної регуляції, однак додаткове включення показників усвідомленості та самоспівчуття також значуще покращувало модель.

Порівняння моделей

Порівняння		ΔR^2	F	df1	df2	p
Модель	Модель					
1	- 2	0.2319	41.30	2	78	<.001
2	- 3	0.0413	3.39	5	73	0.008
3	- 4	0.0618	5.96	6	67	<.001

За результатами порівняння моделей було встановлено, що найбільш суттєве покращення пояснювальної здатності регресійної моделі відбулося після включення показників стратегій емоційної регуляції. Порівняння першої та другої моделей продемонструвало статистично значущий приріст пояснюваної дисперсії ($\Delta R^2 = .2319$; $F = 41.30$; $p < .001$), що свідчить про вагомий внесок когнітивної переоцінки та пригнічення емоцій у пояснення показника самоефективності у практиці йоги.

Порівняння другої та третьої моделей показало, що додавання показників усвідомленості також призвело до статистично значущого збільшення пояснюваної дисперсії ($\Delta R^2 = .0413$; $F = 3.39$; $p = .008$). Це свідчить про те, що mindfulness робить додатковий внесок у пояснення психологічної ефективності у практиці йоги понад вплив стратегій емоційної регуляції.

Порівняння третьої та четвертої моделей засвідчило, що включення показників самоспівчуття (self-compassion) також статистично значуще покращило модель ($\Delta R^2 = .0618$; $F = 5.96$; $p < .001$). Це вказує на важливу роль самоспівчуття у поясненні психологічної залученості та самоефективності у практиці йоги.

Таким чином, результати порівняння моделей свідчать про те, що найбільш вагомий унікальний внесок у пояснення YSES здійснювала когнітивна переоцінка, тоді як mindfulness та self-compassion також були статистично значущими психологічними предикторами.

Коефіцієнти моделі 1 - YSES_TOTAL_POINTS

Предиктор	Вага	SE	t	p	Стандартна оцінка	95% довірчий інтервал	
						Нижній	Верхня
Константа ^a	34.8133	12.6073	2.761	0.007			
Вік	-0.2321	0.1681	-1.381	0.171	-0.1156	-0.282	0.0510
Важливість йоги (0-10)	3.5665	0.7470	4.775	<.001	0.3846	0.224	0.5449
Занять на тиждень	-0.1319	0.7353	-0.179	0.858	-0.0142	-0.172	0.1435
Тривалість заняття (хв)	-0.0579	0.0659	-0.879	0.382	-0.0702	-0.229	0.0887
Зайнятість:							
Поєдную навчання та роботу – Навчаюся	-5.0606	3.8179	-1.325	0.189	-0.3519	-0.880	0.1765
Працюю – Навчаюся	-6.7941	3.5994	-1.888	0.063	-0.4725	-0.971	0.0257
Тимчасово не працюю та не навчаюся – Навчаюся	-9.7080	6.8044	-1.427	0.158	-0.6751	-1.617	0.2666
Стать:							
Жіноча – Інше	4.2849	10.8699	0.394	0.694	0.2980	-1.206	1.8023
Чоловіча – Інше	2.4537	10.9430	0.224	0.823	0.1706	-1.344	1.6851
Стаж_йоги_роки	4.4820	0.5803	7.724	<.001	0.6075	0.451	0.7640

^a Представляє опорний рівень

За результатами аналізу коефіцієнтів першої регресійної моделі, до якої було включено демографічні та контрольні змінні, статистично значущий позитивний внесок у пояснення показника самооефективності у практиці йоги (YSES) здійснювала суб'єктивна важливість йоги ($\beta = .385$, $t = 4.775$, $p < .001$). Це свідчить про те, що респонденти, які надавали практиці йоги більшого особистісного значення, демонстрували вищий рівень впевненості у власній здатності підтримувати та ефективно здійснювати практику. Інші змінні, зокрема вік, частота занять, тривалість практики та зайнятість, не були статистично значущими предикторами ($p > .05$).

Коефіцієнти моделі 2 - YSES_TOTAL_POINTS

Предиктор	Вага	SE	t	p	Стандартна оцінка	95% довірчий інтервал	
						Нижній	Верхній
Константа ^a	39.8198	11.9475	3.333	0.001			
Вік	-0.0885	0.1197	-0.739	0.462	-0.0441	-0.1627	0.0746
Важливість йоги (0-10)	1.0361	0.5964	1.737	0.086	0.1117	-0.0163	0.2398
Занять на тиждень	-0.2714	0.5192	-0.523	0.603	-0.0292	-0.1406	0.0821
Тривалість заняття (хв)	-0.0238	0.0467	-0.510	0.612	-0.0288	-0.1415	0.0838
Зайнятість:							
Поєдную навчання та роботу – Навчаюся	-4.7888	2.6969	-1.776	0.080	-0.3330	-0.7064	0.0404
Працюю – Навчаюся	-5.8287	2.5509	-2.285	0.025	-0.4053	-0.7585	-0.0522
Тимчасово не працюю та не навчаюся – Навчаюся	-6.4992	4.8673	-1.335	0.186	-0.4520	-1.1258	0.2219
Стать:							
Жіноча – Інше	4.2050	7.7597	0.542	0.589	0.2924	-0.7819	1.3667
Чоловіча – Інше	2.0830	7.7667	0.268	0.789	0.1449	-0.9304	1.2201

Коефіцієнти моделі 2 - YSES_TOTAL_POINTS

Предиктор	Beta	SE	t	p	Стандартна оцінка	95% довірчий інтервал	
						Нижній	Верхній
Стаж_йоги_роки	1.2205	0.5455	2.238	0.028	0.1654	0.0182	0.3126
Cognitive_reappraisal	7.5395	1.2724	5.925	<.001	0.4745	0.3151	0.6339
Expressive_suppression	-4.4522	1.0428	-4.269	<.001	-0.3075	-0.4509	-0.1641

^a Представляє опорний рівень

У другій моделі, після включення показників стратегій емоційної регуляції, було встановлено, що когнітивна переоцінка здійснювала статистично значущий позитивний внесок у пояснення показника YSES, тоді як пригнічення емоцій демонструвало негативний або статистично незначущий зв'язок із залежною змінною. При цьому суб'єктивна важливість йоги залишалася значущим позитивним предиктором, хоча сила її впливу дещо зменшувалася після включення психологічних змінних. Отримані результати свідчать про те, що використання адаптивних стратегій емоційної регуляції пов'язане з вищим рівнем самоефективності у практиці йоги.

Коефіцієнти моделі 3 - YSES_TOTAL_POINTS

Предиктор	Beta	SE	t	p	Стандартна оцінка	95% довірчий інтервал	
						Нижній	Верхній
Константа ^a	18.46200	13.2542	1.3929	0.168			
Вік	-0.07613	0.1159	-0.6566	0.513	-0.03791	-0.15297	0.07715
Важливість йоги (0-10)	0.22064	0.6161	0.3581	0.721	0.02379	-0.10862	0.15621
Занять на тиждень	-0.36006	0.4968	-0.7248	0.471	-0.03880	-0.14550	0.06789
Тривалість заняття (хв)	-0.00290	0.0462	-0.0628	0.950	-0.00352	-0.11150	0.10803

Зайнятість:

Коефіцієнти моделі 3 - YSES_TOTAL_POINTS

Предиктор	Beta	SE	t	p	Стандартна оцінка	95% довірчий інтервал	
						Нижній	Верхній
Поєдную навчання та роботу – Навчаюся	- 4.01023	2.6205	- 1.5303	0.130	-0.27888	- 0.64207	0.08431
Працюю – Навчаюся	- 5.08299	2.4821	- 2.0479	0.044	-0.35348	- 0.69749	- 0.00948
Тимчасово не працюю та не навчаюся – Навчаюся	- 4.31964	4.6092	- 0.9372	0.352	-0.30040	- 0.93922	0.33843
Стать:							
Жіноча – Інше	6.13383	7.4859	0.8194	0.415	0.42656	- 0.61096	1.46408
Чоловіча – Інше	3.84560	7.5392	0.5101	0.612	0.26743	- 0.77748	1.31234
Стаж_йоги_роки	0.66341	0.6541	1.0142	0.314	0.08992	- 0.08678	0.26662
Cognitive_reappraisal	5.83486	1.3226	4.4116	<.001	0.36722	0.20132	0.53311
Expressive_suppression	- 3.07071	1.1224	- 2.7358	0.008	-0.21207	- 0.36655	- 0.05758
Nonreactivity	0.81457	0.4390	1.8557	0.068	0.13192	- 0.00976	0.27361
Nonjudging	0.40197	0.5079	0.7915	0.431	0.05892	- 0.08945	0.20729
Act_with_awareness	0.11789	0.5324	0.2214	0.825	0.01752	- 0.14018	0.17522
Describe	1.20727	0.4142	2.9147	0.005	0.18893	0.05975	0.31811
Observe	0.42155	0.4348	0.9695	0.335	0.06775	- 0.07152	0.20702

^a Представляє опорний рівень

У третій моделі, до якої додатково було включено показники усвідомленості, статистично значущий позитивний внесок у пояснення YSES здійснювали окремі компоненти усвідомленості, що свідчить про важливу роль здатності підтримувати уважне та неосудливе ставлення до власного

досвіду у формуванні психологічної ефективності у практиці йоги. Після включення показників усвідомленості вплив стратегій емоційної регуляції частково зберігався, однак деякі коефіцієнти зменшувалися після включення додаткових психологічних змінних, що може свідчити про частковий взаємозв'язок між досліджуваними конструкціями.

Коефіцієнти моделі 4 - YSES_TOTAL_POINTS

Предиктор	Beta	SE	t	p	Стандартна оцінка	95% довірчий інтервал	
						Нижній	Верхній
Константа ^a	6.217 4	13.628 7	0.456 2	0.65 0			
Вік	- 0.088 1	0.1019	- 0.864 2	0.39 1	-0.04385	- 0.1451 1	0.057 4
Важливість йоги (0-10)	- 0.242 7	0.5371	- 0.452 0	0.65 3	-0.02618	- 0.1417 9	0.089 4
Занять на тиждень	- 0.520 2	0.4344	- 1.197 6	0.23 5	-0.05606	- 0.1494 9	0.037 4
Тривалість заняття (хв)	0.052 7	0.0427	1.235 0	0.22 1	0.06382	- 0.0393 2	0.167 0
Зайнятість:							
Поєдную навчання та роботу – Навчаюся	- 3.781 1	2.3145	- 1.633 7	0.10 7	-0.26295	- 0.5842 1	0.058 3
Працюю – Навчаюся	- 3.907 6	2.1764	- 1.795 5	0.07 7	-0.27174	- 0.5738 4	0.030 4
Тимчасово не працюю та не навчаюся – Навчаюся	- 1.609 7	4.2018	- 0.383 1	0.70 3	-0.11194	- 0.6951 8	0.471 3
Стать:							
Жіноча – Інше	5.600 3	6.6544	0.841 6	0.40 3	0.38946	- 0.5342 2	1.313 1
Чоловіча – Інше	4.463 7	6.5980	0.676 5	0.50 1	0.31041	- 0.6054 3	1.226 3
Стаж_йоги_роки	0.066 1	0.5996	0.110 2	0.91 3	0.00896	- 0.1532 6	0.171 2
Cognitive_reappraisal	3.771 6	1.2042	3.132 1	0.00 3	0.23737	0.0861 0	0.388 6
Expressive_suppression	- 1.586 8	1.0442	- 1.519 7	0.13 3	-0.10959	- 0.2535 2	0.034 3

Коефіцієнти моделі 4 - YSES_TOTAL_POINTS

Предиктор	Beta	SE	t	p	Стандартна оцінка	95% довірчий інтервал	
						Нижній	Верхній
Nonreactivity	0.4740	0.3804	1.2458	0.217	0.07676	-0.04622	0.1997
Nonjudging	-0.3016	0.4834	-0.6239	0.535	-0.04420	-0.18562	0.0972
Act_with_awareness	0.3657	0.5165	0.7080	0.481	0.05435	-0.09886	0.2076
Describe	0.6910	0.3853	1.7933	0.077	0.10814	-0.01222	0.2285
Observe	0.0268	0.3896	0.0689	0.945	0.00431	-0.12067	0.1293
Overidentification	-0.4329	1.3645	-0.3173	0.752	-0.02029	-0.14792	0.1073
Mindfulness	3.0208	1.4634	2.0643	0.043	0.15740	0.00521	0.3096
Isolation	-0.9885	1.3621	-0.7257	0.471	-0.04151	-0.15567	0.0727
Humanity	4.0167	1.2725	3.1567	0.002	0.20959	0.07706	0.3421
Selfcriticism	1.7388	1.7276	1.0065	0.318	0.07358	-0.07234	0.2195
Selfkindness	4.5513	1.6570	2.7468	0.008	0.23274	0.06361	0.4019

^a Представляє опорний рівень

У фінальній, четвертій моделі, після включення показників самоспівчуття, було встановлено, що самоспівчуття здійснювало додатковий статистично значущий позитивний внесок у пояснення показника YSES. Це свідчить про те, що респонденти з більш доброзичливим, підтримувальним та приймаючим ставленням до себе демонстрували вищий рівень впевненості у здатності підтримувати практику йоги. При цьому частина предикторів попередніх моделей зберігала статистичну значущість, що вказує на комплексний характер психологічних чинників, пов'язаних із самоєфективністю у практиці йоги.

Отримані результати свідчать про те, що суб'єктивна важливість практики йоги позитивно пов'язана з рівнем самоефективності у практиці.

Статистики колінеарності

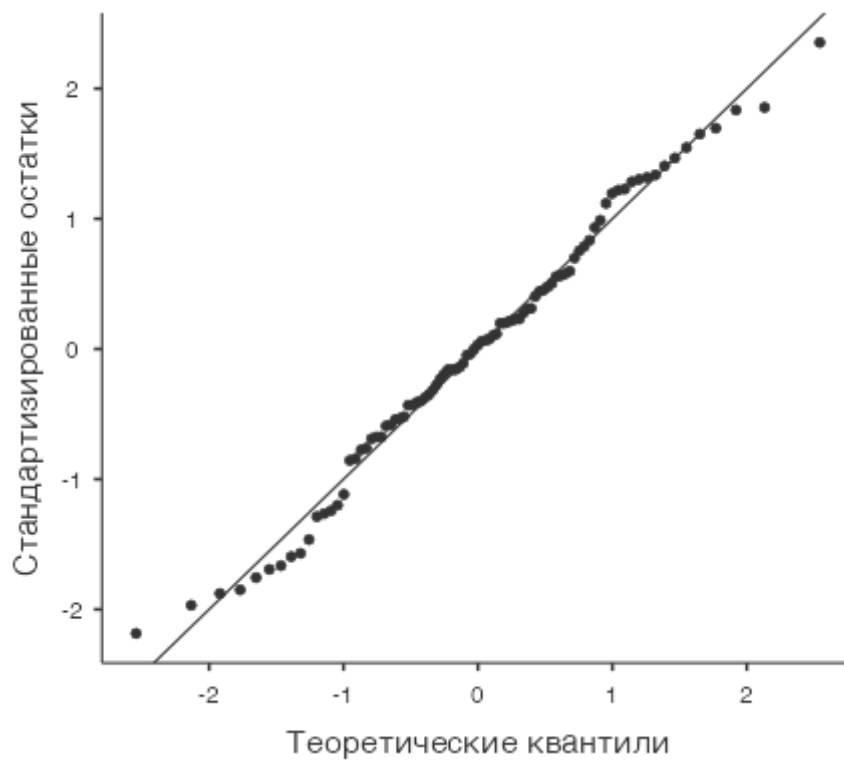
	VIF	Толерантність
Вік	1.22	0.820
Важливість йоги (0-10)	1.39	0.718
Занять на тиждень	1.13	0.888
Тривалість заняття (хв)	1.24	0.805
Зайнятість	1.14	0.879
Стать	1.21	0.829
Стаж_йоги_роки	1.95	0.512
Cognitive_reappraisal	1.82	0.549
Expressive_suppression	1.73	0.577
Nonreactivity	1.48	0.675
Nonjudging	1.70	0.587
Act_with_awareness	1.85	0.542
Describe	1.45	0.690
Observe	1.51	0.664
Overidentification	1.54	0.650
Mindfulness	1.83	0.545
Isolation	1.38	0.727
Humanity	1.60	0.626
Selfcriticism	1.76	0.569
Selfkindness	2.04	0.491

Для перевірки коректності використання множинного регресійного аналізу було проведено аналіз основних статистичних припущень моделі. Зокрема, було оцінено нормальність розподілу залишків, наявність мультиколінеарності між предикторами, а також характер розподілу стандартизованих залишків.

Було здійснено перевірку мультиколінеарності між предикторами за допомогою показників Tolerance та Variance Inflation Factor (VIF). Отримані значення VIF перебували в межах від 1.13 до 2.04, що не перевищує критичних порогових значень та свідчить про відсутність вираженої мультиколінеарності

між незалежними змінними. Таким чином, включені до моделі предиктори не створювали критичних проблем взаємозалежності.

Q-Q Графік



Аналіз графіків нормальності залишків (Q-Q plot) показав, що більшість точок розташовувалися поблизу діагональної лінії, що свідчить про відносне дотримання припущення нормального розподілу залишків. Незначні відхилення спостерігалися лише на крайніх значеннях розподілу, однак вони не мали критичного характеру та не перешкоджали проведенню регресійного аналізу.

Аналіз графіків стандартизованих залишків також не виявив систематичних патернів або суттєвих порушень гомоскедастичності. Розподіл залишків мав випадковий характер, що свідчить про відносну однорідність дисперсії похибок моделі. Всі графіки залишків вказані у *Додатку 3*.

Отже, результати перевірки статистичних припущень свідчать про те, що побудована ієрархічна множинна регресійна модель є статистично коректною та придатною для інтерпретації отриманих результатів.

3.3. Інтерпретація отриманих результатів

У ході проведеного дослідження було встановлено, що практика йоги тісно пов'язана з особливостями емоційної регуляції та психологічного функціонування молодих людей. Отримані результати загалом підтвердили припущення про те, що люди, які більш впевнено та активно залучені у практику йоги, характеризуються більш адаптивними способами переживання та регулювання емоцій.

Зокрема, було виявлено, що практики йоги з вищим рівнем психологічної залученості та впевненості у власній практиці краще усвідомлюють свої емоції, думки та внутрішні переживання. Вони більш уважні до свого психологічного стану, менш схильні діяти автоматично та легше помічають власні емоційні реакції. Це свідчить про те, що йога може бути пов'язана з розвитком більш усвідомленого ставлення до себе та власного внутрішнього досвіду.

Дослідження також показало, що важливу роль у психологічній ефективності практики йоги відіграє самоспівчуття — здатність ставитися до себе з підтримкою, прийняттям та доброзичливістю, особливо у складних життєвих ситуаціях. Особи, які демонстрували більш м'яке та приймаюче ставлення до себе, виявляли більшу впевненість у власній здатності підтримувати практику йоги та отримувати від неї психологічну користь.

Окремо було встановлено, що найбільший унікальний внесок у пояснення самоефективності у практиці йоги здійснювала здатність людини переосмислювати складні емоційні ситуації та змінювати ставлення до них.

Люди, які вміють більш гнучко реагувати на емоційні труднощі та не зациклюються на негативних переживаннях, демонстрували вищий рівень самоефективності у практиці йоги. Водночас схильність до пригнічення або стримування емоцій була негативно пов'язана із показником самоефективності

у практиці йоги та не демонструвала значущого позитивного внеску у фінальній моделі.

Отримані результати дозволяють припустити, що йога може виступати не лише формою фізичної активності, а й важливим психологічним ресурсом, який пов'язаний із розвитком більш адаптивних способів емоційної регуляції, уважнішого ставлення до себе та кращого психологічного саморозуміння. Практика йоги може бути пов'язана з більш гнучким реагуванням на стресові ситуації, вищою емоційною стійкістю та розвитком внутрішньої підтримки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують значущість психологічних чинників у формуванні адаптивної емоційної регуляції серед практиків йоги та свідчать про перспективність використання йоги як психологічної практики, що пов'язана з показниками емоційного благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз психологічних предикторів самоефективності серед практиків йоги молодого віку. Отримані результати дозволили виявити низку важливих взаємозв'язків між показниками самоефективності у практиці йоги, усвідомленістю, самоспівчуттям та стратегіями емоційної регуляції.

Аналіз описових статистик показав, що досліджувана вибірка загалом характеризувалася достатньо високими показниками психологічної залученості у практику йоги, усвідомленості та самоспівчуття. Більшість респондентів демонстрували помірний або високий рівень використання адаптивних стратегій емоційної регуляції, зокрема когнітивної переоцінки, що свідчить про схильність до більш гнучкого та конструктивного переживання емоційних ситуацій.

Результати перевірки внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик підтвердили їхню надійність та придатність для подальшого статистичного аналізу. Найвищий рівень внутрішньої узгодженості продемонструвала шкала самоефективності у практиці йоги, а показники інших методик також перебували у межах прийнятних або високих значень. Це дозволяє вважати отримані результати статистично достовірними та психологічно інформативними.

Кореляційний аналіз виявив численні статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними психологічними характеристиками. Було встановлено, що вищий рівень самоефективності у практиці йоги пов'язаний із більш розвиненою усвідомленістю, здатністю уважно ставитися до власного внутрішнього досвіду та менш автоматично реагувати на емоційні стимули. Крім того, респонденти з вищими показниками психологічної залученості у практику йоги демонстрували більш виражене самоспівчуття, тобто здатність підтримувати себе, проявляти до себе прийняття та доброзичливість у складних ситуаціях.

Особливо важливим результатом стало виявлення сильного позитивного зв'язку між самоефективністю у практиці йоги та використанням когнітивної переоцінки — адаптивної стратегії емоційної регуляції, що передбачає переосмислення емоційно складних ситуацій. Це свідчить про те, що особи, які практикують більш гнучке та усвідомлене ставлення до власних емоцій, демонструють вищу психологічну ефективність у практиці йоги. Водночас було встановлено негативний зв'язок між самоефективністю та пригніченням емоційної експресії, що вказує на меншу адаптивність схильності до стримування або приховування емоцій.

Результати ієрархічного множинного регресійного аналізу дозволили глибше проаналізувати унікальний внесок окремих психологічних предикторів у пояснення показника самоефективності у практиці йоги. Було встановлено, що найбільш вагомими психологічними предикторами виступають саме стратегії емоційної регуляції, насамперед когнітивна переоцінка. Найбільш вагомий унікальний внесок у пояснення рівня самоефективності у практиці йоги здійснювала стратегія когнітивної переоцінки, що вказує на важливу роль гнучкого переосмислення емоційних ситуацій у психологічній адаптивності практиків йоги.

Водночас схильність до пригнічення емоцій була пов'язана зі зниженням показників психологічної адаптивності.

Показники усвідомленості та самоспівчуття також демонстрували позитивний зв'язок із показниками самоефективності, однак їхній унікальний внесок у фінальній регресійній моделі був менш вираженим. Це може свідчити про тісний взаємозв'язок між зазначеними психологічними характеристиками та часткове перекриття їхнього внеску у пояснення показників самоефективності.

Загалом результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу та свідчать про те, що практика йоги пов'язана з більш адаптивними способами емоційної регуляції, вищою усвідомленістю, розвитком самоспівчуття та

більш гнучким психологічним реагуванням на емоційно складні ситуації. Отримані дані дозволяють розглядати йогу не лише як форму фізичної активності, а і як психологічну практику, що може сприяти розвитку емоційної стійкості, покращенню психологічного благополуччя та формуванню адаптивних механізмів саморегуляції у молодому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 761–776.
2. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
3. Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Elsevier Academic Press.
4. Baer, R. A. (Ed.). (2006). *Mindfulness-based treatment approaches*. Elsevier.
5. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
6. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
7. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
8. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
9. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
10. Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
11. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

12. Black, D. S. (2011). Mindfulness research guide: A new paradigm for managing empirical health information. *Mindfulness Research Monthly*, 1(1), 1–4.
13. Blakemore, S.-J. (2008). The social brain in adolescence. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(4), 267–277. <https://doi.org/10.1038/nrn2353>
14. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
15. Britton, W. B., Shahr, B., Szepsenwol, O., & Jacobs, W. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy improves emotional reactivity. *Behaviour Research and Therapy*, 50(11), 702–709.
16. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
17. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
18. Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
19. Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177–182. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0024-4>
20. Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
21. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.

22. Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships*. W. W. Norton & Company.
23. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>
24. Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
25. Damon, W. (2004). What is positive youth development? *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13–24.
26. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
27. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
28. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
29. Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer.
30. Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>
31. Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children’s maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
32. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

33. Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 70–77. <https://doi.org/10.1177/070674371205700203>
34. Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 505–516. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.006>
35. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
36. Froeliger, B., Garland, E. L., Modlin, L. A., & McClernon, F. J. (2012). Neurocognitive correlates of the effects of yoga meditation practice on emotion and cognition. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 6, Article 48. <https://doi.org/10.3389/fnint.2012.00048>
37. Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, Article 770. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770>
38. Garland, E. L. (2013). Mindfulness-oriented recovery enhancement for addiction, stress, and pain. *Mindfulness*, 4(3), 269–270. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0113-1>
39. Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness. *Mindfulness*, 2(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
40. Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>

41. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
42. Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. Guilford Press.
43. Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Constable.
44. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
45. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
46. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
47. Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
48. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
49. Harter, S. (2012). *The construction of the self*. Guilford Press.
50. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Guilford Press.
51. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
<https://doi.org/10.1037/a0018555>
52. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>
53. James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt.
54. Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for teachers*. Norton.

55. Judge, T. A., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1997). The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach. *Research in Organizational Behavior, 19*, 151–188.
56. Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance. *Journal of Applied Psychology, 86*(1), 80–92. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>
57. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Delacorte Press.
58. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. Hyperion.
59. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
60. Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
61. Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4–41.
62. Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., & Treadway, M. T. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport, 16*(17), 1893–1897.
63. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
64. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
65. Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology, 139*(5), 439–457.

- 66.Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- 67.Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. Penguin Press.
- 68.Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.
- 69.Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- 70.McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
- 71.Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- 72.Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- 73.Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*. William Morrow.
- 74.Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- 75.Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- 76.Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- 77.Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695–708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>

78. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton.
79. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
80. Roeser, R. W., & Eccles, J. S. (2015). Mindfulness and compassion in human development: Introduction to the special section. *Developmental Psychology*, 51(1), 1–6.
81. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
82. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
83. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
84. Sauer-Zavala, S., Walsh, E. C., Eisenlohr-Moul, T. A., & Lykins, E. L. B. (2013). Comparing mindfulness-based intervention strategies: Differential effects of sitting meditation, body scan, and mindful yoga. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.06.005>
85. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
86. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
87. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
88. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

89. Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. Norton.
90. Siegel, D. J. (2012). *The developing mind* (2nd ed.). Guilford Press.
91. Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer.
92. Southam-Gerow, M. A. (2014). *Emotion regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. Guilford Press.
93. Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240–261.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240>
94. Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224.
<https://doi.org/10.1002/dev.20445>
95. Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579.
<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021>
96. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
<https://doi.org/10.1038/nrn3916>
97. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
98. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25–39.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-3)

99. Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 201–216.
100. Thompson, M. (2011). *Raising Cain: Protecting the emotional life of boys*. Ballantine Books.
101. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
102. Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1262(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2012.06671.x>
103. Waldrup, A. M., Malcolm, K. T., & Jensen-Campbell, L. A. (2008). With a little help from your friends: The importance of high-quality friendships on early adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 18(2), 211–233. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2008.00561.x>
104. Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90.
105. Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808.
106. Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Wiley.
107. Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world*. Rodale.
108. Young, K. (2016). *The psychology of yoga*. Routledge.

109. Zinbarg, R. E., Uliaszek, A. A., & Adler, J. M. (2008). The role of emotion regulation in psychopathology: A review. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1087–1100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.01.001>

Додаток 1

Методика Yoga Self-Efficacy Scale (YSES) (перекладена)

Коли я практикую йогу...

1. Я можу залишатися в максимально можливому комфорті під час виконання рухів.
2. Я можу зосередити свій розум на рухах свого тіла.
3. Я можу координувати рухи свого тіла з диханням.
4. Я можу рухати своїм тілом плавно.
5. Я можу підтримувати відчуття стабільності у своєму тілі.

Коли я практикую йогу...

6. Я можу підтримувати своє дихання плавним і безперервним.
7. Я можу залишатися в комфорті під час регулювання свого дихання.
8. Я можу зосередити свій розум на диханні.
9. Я можу зробити своє дихання довшим і глибшим, не відчуваючи тривоги.

Під час моєї практики йоги...

10. Якщо я відволікаюсь, я можу знову зосередити свій розум.
11. Якщо потрібно, я можу візуалізувати або уявити об'єкт у своєму розумі.
12. Я можу залишатися зосередженим(-ою) на об'єкті чи точці медитації.

Варіанти відповідей:

- ☐ Абсолютно не згоден(-на)
- ☐ Не згоден(-на)
- ☐ Швидше не згоден(-на)
- ☐ Частково не згоден(-на)

- Нейтрально
- Частково згоден(-на)
- Швидше згоден(-на)
- Згоден(-на)
- Абсолютно згоден(-на)

Відповідно до результатів дослідження, інтерпретація та підрахунок балів виглядають наступним чином:

Фінальна версія шкали складається з 12 пунктів (пункт №11 виключається).

Обробка: Загальний бал підраховується шляхом простого додавання відповідей на всі 12 запитань (кожна відповідь від 1 до 9 балів).

Структура: Хоча запитання розділені на категорії "Тіло", "Дихання" та "Розум", шкала є одномірною (пункти тісно переплітаються між собою). Тому автори рекомендують використовувати загальний бал для всієї шкали, а не вираховувати окремі бали за кожною з підкатегорій.

Інтерпретація: Вищий загальний бал означає вищий рівень самоефективності в йозі — тобто більшу впевненість людини у своїй здатності виконувати практики та підтримувати стан фокусу, легкості й сили.

Додаток 2

Методика Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (перекладена)

1. Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій (таких як радість або задоволення), я змінюю те, про що я думаю.
2. Я тримаю свої емоції при собі.
3. Коли я хочу відчувати менше негативних емоцій (таких як сум або гнів), я змінюю те, про що я думаю.
4. Коли я відчуваю позитивні емоції, я намагаюся їх не виказувати.

5. Коли я стикаюся зі стресовою ситуацією, я змушую себе думати про неї так, щоб це допомагало мені залишатися спокійним.
6. Я контролюю свої емоції, не виражаючи їх.
7. Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій, я змінюю свій погляд на ситуацію.
8. Я контролюю свої емоції, змінюючи спосіб мислення про ситуацію, в якій перебуваю.
9. Коли я відчуваю негативні емоції, я стежу за тим, щоб не виражати їх.
10. Коли я хочу відчувати менше негативних емоцій, я змінюю свій погляд на ситуацію.

Варіанти відповідей:

- ☐ Категорично не згоден(-на)
- ☐ Не згоден(-на)
- ☐ Швидше не згоден(-на)
- ☐ Нейтрально / Важко відповісти
- ☐ Швидше згоден(-на)
- ☐ Згоден(-на)
- ☐ Категорично згоден(-на)

Результати підраховуються за двома окремими субшкалами:

1. Когнітивна переоцінка (Cognitive Reappraisal): Пункти 1, 3, 5, 7, 8, 10.

Цей показник відображає стратегію зміни думок про ситуацію з метою змінити її емоційний вплив.

2. Експресивне придушення (Expressive Suppression): Пункти 2, 4, 6, 9.

Цей показник відображає стратегію придушення зовнішніх проявів емоцій (міміки, голосу, жестів).

Обробка: Для отримання результату тесту підраховується середнє арифметичне або сума балів окремо для кожної субшкали. Всі пункти прямі.

Додаток 3

