

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.08>

UDC 159.923.2:[17.023.34:364.658]

ORCID 0000-0003-2574-9985

ORCID 0000-0002-7701-9450

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІТАЛЬНОСТІ ТА ЩАСТЯ У ПРЕДСТАВНИКІВ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Світлана Б. Кузікова^{1ABCD}, Тетяна І. Щербак^{2ACD}

Сумський державний педагогічний університет імені
А. С. Макаренка, Україна

1- доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри
психології,

E-mail: kuzikova_svetlana@ukr.net

2 - кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри психології,

E-mail: shcherbak.tetiana1325@gmail.com

Мета. Розглянути феномен вітальності згідно з різними науковими теоріями. Розкрити питання зв'язку особистісної вітальності з поняттям щастя. Висвітлити погляди вчення йоги про життєву (психічну) енергію людини та питання особистісного щастя. Проаналізувати результати експериментального дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги.

Матеріал та методи. Із групи емпіричних методів: психодіагностичний метод (тести); із групи методів аналізу (обробки) даних: якісний і кількісний аналіз отриманих результатів, методи комп'ютерної обробки експериментальних даних. Методика дослідження суб'єктивної та диспозиційної вітальності Р. Райана і К. Фредеріка, Оксфордський опитувальник щастя. У дослідженні взяли участь 180 респондентів віком від 22 до 50 років, серед них 90 представників практики йоги та 90 респондентів контрольної групи. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Студії йоги «Симетрія» і фестивалю йоги та музики «Аватар». Від усіх учасників була отримана інформована згода на участь у дослідженні.

Результати. Представлено теоретичний аналіз феномену суб'єктивної вітальності в контексті психології, висвітлено її

особливості з точки зору різних наукових підходів. Проаналізовано психологічні та фізіологічні фактори підвищення життєвої енергії та розглянуто причини її вичерпаності. Розкрито психологічні особливості поняття щастя і психологічного благополуччя особистості. Висвітлено положення вчення йоги про життєву (психічну) енергію людини та питання особистісного щастя. Проаналізовано результати проведеного емпіричного дослідження, метою якого було експериментально дослідити психологічні особливості суб'єктивної вітальності та щастя у представників практики йоги. Здійснено порівняльний аналіз результатів йоґів і представників контрольної групи.

Ключові слова: вітальність, життєва енергія, особистісний потенціал, психологія щастя, суб'єктивне благополуччя, йога, медитація.

Research of psychological features of vitality and happiness in representatives of yoga practice

Svitlana B. Kuzikova^{1ABCD}, Tetiana I. Shcherbak^{2ACD}

Sumy State Pedagogical University named after

A. S. Makarenko

1 - Doctor of psychological sciences,

Associate Professor of Psychology Department

E-mail: kuzikova_svetlana@ukr.net

2 - Candidate of psychological sciences, Associate Professor of the department of psychology

E-mail: shcherbak.tetiana1325@gmail.com

Aim. *The purpose of the article is to consider the phenomenon of vitality according to various scientific theories; to reveal the connection between personal vitality and the concept of happiness; to highlight the views of the teachings of yoga on the vital (mental) energy of a person and the issue of personal happiness; to analyze the results of an experimental research aimed at studying the psychological characteristics of vitality and happiness in yoga.*

Material and methods. *Among the empirical methods psychodiagnostic tests have been used. From the group of methods of analysis (processing) of data, the following were used: qualitative and quantitative analysis of the results, methods of computer processing of experimental data. The Subjective and dispositional Vitality Scale (VS) and Oxford Happiness Questionnaire have been used.*

The research involved 180 respondents aged 22 to 50, including 90 representatives of yoga and 90 respondents of the control group. The empirical research was carried out on the basis of the Yoga Studio "Symmetry" and the festival of yoga and music "Avatar". Informed consent was obtained from all participants to participate in the research.

Results. Theoretical analysis of the phenomenon of subjective vitality in the context of psychology has been presented, its features from the point of view of different scientific approaches have been highlighted. Psychological and physiological factors of increase of vital energy have been analyzed and the reasons of its exhaustion have been considered. The psychological features of the concept of person's happiness and psychological well-being have been revealed. The position of yoga doctrine on the vital (mental) energy of a person and the question of personal happiness have been highlighted. The results of an empirical research have been analyzed. The aim of the research was to experimentally investigate the psychological characteristics of subjective vitality and happiness in yoga. A comparative analysis of the results of yogis and representatives of the control group have been done.

Conclusions. The indicators of subjective vitality as a condition and dispositional vitality as a personal quality in representatives of yoga practice have been determined. The level of personal happiness has been researched. A comparative analysis of the results of representatives of yoga practice with the results of the control group. The analysis of the obtained results is carried out has been conducted. The mechanisms of increasing of vital energy and the level of personal happiness in the practice of yoga have been substantiated.

***Keywords:** vitality, vital energy, personal potential, psychology of happiness, subjective well-being, yoga, meditation.*

Вступ. Розвиток сучасного суспільства досяг надзвичайно високого рівня у сфері інформаційних технологій і матеріального виробництва. Але, незважаючи на соціальні та економічні успіхи, питання підвищення суб'єктивної вітальності людини стає все більш гострим. Сучасний темп життя, постійні стреси спричиняють виснаження резерву внутрішньої енергії особистості. Все більше людей шукають способи отримання ресурсу та підвищення рівня життєвих сил. Перед психологічною наукою постає завдання пошуку способів формування та підтримки адекватного «енергетичного забезпечення» необхідних внутрішніх зусиль особистості для

реалізації різних проявів її життєдіяльності. Поруч із феноменом внутрішньої життєвої енергії стоїть питання щастя і психологічного благополуччя.

Упродовж віків людство шукає методи досягнення щастя і підвищення рівня внутрішніх сил. Результатом цього пошуку стала надзвичайна кількість релігійних, філософських і психологічних систем досягнення описаних станів. Серед них – східне вчення йоги, яке вміщує систему фізичних, дихальних і духовних практик з метою підвищення енергії та досягнення внутрішнього благополуччя на всіх рівнях. Нині все більше людей цікавляться вченням, яке прийшло до нас зі Сходу, і починають практикувати, маючи на меті покращення свого фізичного, психічного та ментального стану.

Ми вважаємо за необхідне дослідити особливості названих категорій і експериментально дослідити вплив практики йоги на рівень вітальності та суб'єктивного благополуччя особистості.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Сьогодні феномен суб'єктивної вітальності входить до понятійного апарату позитивістського напрямку психології і часто використовується в зарубіжних наукових дослідженнях як показник внутрішнього благополуччя. Вітальність визначається як суб'єктивне переживання наявності фізичної та психічної енергії. При високому рівні вітальності людина відчуває, що сповнена ентузіазму і життєвих сил. Особистість використовує більш ефективні механізми подолання стресу, має високий рівень толерантності до невизначеності, є успішною майже в усіх сферах життя.

Поняття суб'єктивної вітальності введене в психологію Р. Райаном і Ч. Фредеріком. Оскільки об'єктивні показники наявності у людини життєвої енергії не розроблені, науковці зробили акцент на вітальності як суб'єктивно сприйманому стані, що відображає повноту життєвих сил і енергії людини. Згідно із цим підходом, суб'єктивна вітальність, або відчуття енергії, доступної Я, є важливим індикатором психологічного благополуччя особистості. Ця енергія співвідноситься не лише і не стільки з фізичним станом людини, скільки з її

психологічним самовідчуттям (Ryan, 2015).

У більшості моделей, де в той чи інший спосіб представлена життєва енергія людини, в основному робився акцент на тому, що блокує і вичерпує енергію, а поза увагою лишалося те, що сприяє її збереженню та посиленню. Не зважаючи на відмінності в деталях, всі моделі вказували на те, що стрес, тривога, конфлікти і витіснення емоцій пов'язані з витрачанням енергії. Автори більшості моделей розглядали вітальність як обмежений ресурс і основну мету вбачали у збереженні вітальності та життєвої енергії на вже наявному рівні. Представники східної традиції, навпаки, століттями були більш стурбовані питанням про те, як посилити психічну енергію за допомогою духовних, медитативних або фізичних практик (Belik, 2017).

Одна з індійських практик, яка здавна приділяє надзвичайно багато уваги внутрішній життєвій енергії, – йога. У практиці йоги існує декілька понять, які описують різні види життєвої енергії. Ідея про існування тонкої життєвої сили і каналів, якими ця сила перетікає (наді), з'являється вже в ранніх Упанішадах (VIII–VII ст. до н.е.) – давньоіндійських трактатах релігійно-філософського характеру, які лягли в основу ведантистського індуїзму. Староіндійські уявлення про тонку енергетику людини ґрунтувалися на ідеї кундаліні – прихованої енергії, зосередженої в основі хребта. Протягом століть різні школи індійського містицизму виробили чимало способів пробудження цієї енергії. Кундаліні – це статична підтримка всього організму і всіх його енергетичних сил. Кундаліні можна сприймати як творчу міць, творчу силу, імпульс руху всередині людського тіла (Sivaramakrishnan, 2019).

Динамічна енергія, яка забезпечує необхідні для роботи людського організму сили, називається праною. Прана – це тонка форма енергії, яка і донині серйозно не вивчається академічною наукою, однак протягом тисячоліть використовується в культурі йоги. Це одне з центральних понять йоги і традиційної індійської медицини. Прана з кожним вдихом наповнює тонке тіло людини. У йозі вважається, що прана взагалі пронизує весь Всесвіт.

К. Г. Юнг у роботі «Про психологію східних релігій і філософії» зауважував: «Коли йог говорить прана, він має на увазі дещо значно більше, ніж просто подих. Слово прана навантажене для нього всією повнотою метафізики» (Uysal, 2016). У цьому підході вітальність осмислюється як активна внутрішня сила, яка підтримує психічне і фізичне здоров'я, що потребує від людини дбайливого і дієвого ставлення до неї для досягнення оптимальної межі її існування.

У багатьох зарубіжних дослідженнях суб'єктивна вітальність традиційно розглядається як похідна від особистісної автономії та показник суб'єктивного благополуччя особистості. Визначено, що суб'єктивна вітальність є не тільки мірою психологічного благополуччя, а передусім повноцінним особистісним ресурсом, ступінь реалізації якого залежить від рівня любові людини до життя (Ryan, 2011). У багатьох підходах поняття суб'єктивної вітальності пов'язується з феноменом щастя – як механізм і рушійна сила його досягнення. Щастя тісно пов'язане з почуттями та емоціями, які надають йому сили та насиченості.

Вітальність стала зовсім недавно самостійним поняттям, тоді як науковий інтерес до феномену щастя в психології посилювався ще на початку XX століття, коли Дж. Б. Уотсоном було проведено перше анкетне опитування, що виділяє джерела щастя. Пізніше, у сорокові роки, Е.Л. Торндайк склав перелік факторів задоволеності життям. А починаючи з другої половини двадцятого століття в довідниках з психологічних публікацій з'явилася категорія «щастя», а згодом і «суб'єктивне благополуччя».

Так склалося історично, що впродовж багатьох років психологи і, зокрема, психотерапевти (починаючи із З. Фрейда, який розглядав скоріше негативні сторони щастя, називаючи їх «нормативним нещастям повсякденності») були зацікавлені більше у вивченні негативних емоцій і депресивних станів людини, які породжують особистісні конфлікти та незадоволеність. Саме розвиток гуманістичної психології сприяв появі наукових напрямів і досліджень, присвячених

проблемі суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе не тільки поняття щастя, а й задоволеність життям, позитивно забарвлене самопочуття, позитивну афективність, психологічне здоров'я та ін. Так, А. Маслоу робив акцент на тому, що щастя людини полягає в її самоактуалізації за допомогою задоволення потреб різного рівня і схильностей. На думку американського психолога, людина, що йде в напрямі задоволення своїх потреб, самоактуалізації, повинна бути спокійною, не схильною до депресій, здоровою, гармонійною (Маслоу, 2001). Британський психолог М. Аргайл дав визначення, згідно з яким щастя – це стан переживання задоволеністю життям у цілому, загальна рефлексивна оцінка свого минулого та сьогодення, частота й інтенсивність позитивних емоцій. Людина переживає щастя як приємний і позитивний стан, який можна визначити як *почуття психологічного благополуччя*. Це відчуття супроводжується впевненістю особистості в собі, розумінням смислу життя та задоволеністю всім навколишнім. Особистісне щастя також супроводжується підвищенням внутрішньої енергії. Особистість почуває себе активною, відчуває наявність сил для продуктивної діяльності, тому ми стверджуємо, що щастя – це та сила, яка спонукає особистість на сміливі вчинки та виконання активних і творчих видів діяльності. Крім того, почуття щастя відіграє важливу *соціальну роль*, допомагає у встановленні контактів і формуванні відчуття прив'язаності та відповідальності (Аргайл, 2003).

Методологія та методи. *Учасники.* У дослідженні взяли участь 180 респондентів віком від 22 до 50 років – 90 представників практики йоги і 90 респондентів контрольної групи. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Студії йоги «Симетрія» та фестивалю йоги і музики «Аватар».

Респондентами контрольної групи стали чоловіки і жінки різних професій, які ніколи не практикували йогу і не займаються ніякими видами фізичної активності.

Респондентами групи практиків йоги виступили чоловіки і жінки, які мають різний досвід у практиці йоги (від 6 місяців до

15 років) і приділяють заняттям певний час – від трьох до п'яти разів на тиждень.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в декілька етапів.

1. Аналіз літератури та інформаційних джерел з питання вітальності у представників парашутного спорту.

2. Здійснення експериментального дослідження психологічних особливостей вітальності за допомогою методичного інструментарію.

3. Узагальнення результатів експериментальної роботи, підведення підсумків.

Статистичний аналіз. Для досягнення мети дослідження застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: методи системного аналізу, методи причинно-наслідкового аналізу, методи порівняльного аналізу, методи прямого структурного аналізу. Із групи емпіричних методів використовувався психодіагностичний метод (тести); із групи методів аналізу (обробки) даних – якісний і кількісний аналіз отриманих результатів, методи комп'ютерної обробки експериментальних даних.

Був дібраний такий методичний інструментарій: Методика дослідження суб'єктивної та диспозиційної вітальності Р. Райана і К. Фредеріка, Оксфордський опитувальник щастя.

Результати. У результаті проведеного дослідження виявлено, що переважній частині представників йоги притаманний високий рівень життєвої енергії (51%), для 40% досліджуваних характерні середні показники, і лише 2% представників йоги демонструють низький рівень вітальності як стану.

Ми порівняли результати названої вибірки з результатами контрольної групи, представники якої подібними видами діяльності не займаються, і отримали такий результат: найбільшому відсотку респондентів (39%) притаманний середній рівень досліджуваного показника, 31% – високий, а в 30% досліджуваних діагностовано низький рівень вітальності як стану.

Сприятливі результати першої частини дослідження демонструють представники йоги: серед них майже відсутні респонденти, які на момент проведення дослідження відчувають у собі дуже обмежений об'єм життєвої енергії, знесилення і виражене небажання діяти. Це, безперечно, вказує на те, що зайняття таким видом діяльності, як практика йоги, має безпосередній вплив на рівень життєвої енергії та її складових.

Досліджуючи диспозиційну суб'єктивну вітальність – рівень життєвої енергії, що притаманний людині впродовж життя і є більш рисою характеру, ніж станом, ми отримали дещо схожий результат (рис. 1).

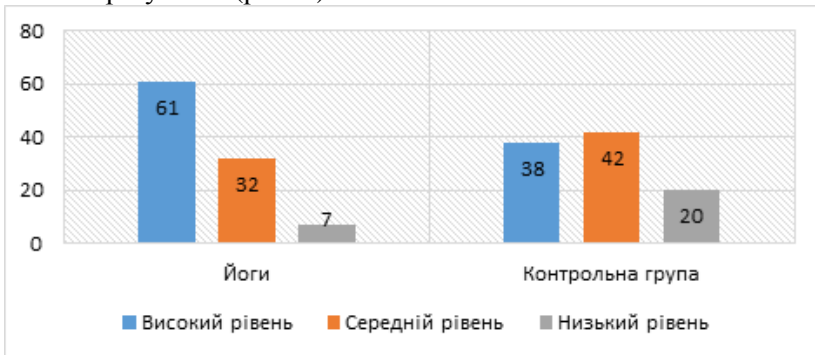


Рис. 1. Показники диспозиційної суб'єктивної вітальності.

Отримані в дослідженні рівня вітальності високі результати представників йоги пояснюються декількома факторами. Респондентами дослідження стали особи, які займаються йогою від трьох разів на тиждень по півтори години. Йога – універсальна система самопізнання та духовного і фізичного розвитку, в якій одне з чільних місць займають регулярні фізичні заняття з виконанням особливих вправ, що нормалізують усі процеси організму і сприяють фізичному та психологічному здоров'ю. Йога становить цілісну систему філософії і практики для вдосконалення характеру, особистості, тіла і духу. Загальна мета йоги полягає в поступовому оволодінні тілом, почуттями і розумом. Як ми знаємо, фізичні вправи є терапевтичними як для

фізичного, так і для психічного здоров'я, практика фізичного аспекту йоги напрацьовувалася у східній культурі протягом віків і була адаптована під сучасних людей нашого континенту. Фізичні вправи, які в йозі називаються асанами, максимально ефективні та корисні для всіх систем організму і психіки людини. Більше того, йога не закінчується тільки фізичними вправами. Крім них, практика передбачає обов'язкові дихальні техніки (пранаяма) та особливий спосіб харчування, який дозволяє підтримувати тіло в здоровому стані.

Пранаяма – четвертий ступінь йоги, змістом якого є виконання різних очисних дихальних вправ і практика затримки дихання. За правилами класичної йоги, повітря має надходити через ніс, дихання здійснюється животом, а не грудьми. Такий тип дихання називають діафрагмально-релаксаційним: легені повністю розкриваються, і в мозок надходить більше кисню. Спокійне, поверхнєве дихання животом благотворно впливає на діяльність свідомості і вводить у медитативний стан. У практиці йоги існує безліч дихальних вправ, проте всі вони мають одну мету – підвищення життєвої енергії.

Слід зазначити, що психологія і фізіологія також вказують на терапевтичний ефект різних технік дихання. Якщо перевести це на мову сучасної фізіології, то ми отримаємо наступне: вдих стимулює в основному симпато-адреналінову систему, ту частину нашої вегетативної нервової системи, яка відповідає за активацію, а видих – систему блукаючого нерва, парасимпатику, яка пов'язана в основному із заспокоєнням і розслабленням, відчуттям тепла і комфорту. Тобто якщо при диханні ми робимо акцент на вдиху, то збуджуємось, а якщо на видиху – заспокоюємось і розслабляємось. Вдих фізіологічно пов'язаний із мобілізацією організму, підйомом артеріального тиску, почастішанням пульсу, а видих, навпаки, – із заспокоєнням, зменшенням частоти серцевих скорочень, зниженням тиску.

Отже, асоціюючи дихання з енергією, йога вчить управлінню нею, способам її підйому та заспокоєння. Регулярні дихальні вправи в поєднанні з фізичними вправами і здоровим способом харчування ведуть до підвищення рівня вітальності.

Ми дослідили показники особистісного щастя за допомогою Оксфордського опитувальника щастя. У вибірці представників йоги високий рівень щастя властивий 41% респондентів, середній – 46%, низький рівень діагностовано у 13%. Інші показники демонструє контрольна група. Кількість респондентів із середнім рівнем особистісного щастя відповідає решті вибірки дослідження і становить 44%, проте високий рівень досліджуваного показника властивий лише 26% респондентів, у той час як низький рівень характерний для 30% досліджуваних.

Обидві вибірки досліджуваних демонструють переважно середні показники вираженості особистісного щастя. Але в респондентів, на яких робиться акцент у даній роботі (представники практики йоги), діагностовано значно більший відсоток високого рівня особистісного щастя, ніж в учасників контрольної групи, що, у свою чергу, вказує на те, що діяльність, якою займаються досліджувані, певною мірою впливає на загальний показник щастя.

У даному випадку відіграють роль декілька факторів. Слід зазначити, що одним із важливих факторів щастя або суб'єктивного благополуччя є здоров'я. Як зазначалося вище, регулярна практика йоги, що включає в себе крім фізичних вправ певний раціон харчування, медитації та дихальні вправи, сприяє покращенню фізичного та психологічного стану людини. Також практика йоги психологією розглядається як один із видів тілесно-орієнтованої психотерапії. Правильно побудована практика йоги є повноцінною тілесно-орієнтованою психотерапевтичною практикою. Крім того, абсолютно всі нові техніки тілесно-орієнтованої терапії можна вважати тими чи іншими модифікаціями або окремими вправами йогічної практики, значна кількість яких була запозичена безпосередньо зі східного вчення.

Тілесно-орієнтована психотерапія – це зміцнення психологічної складової людини через роботу з тілом. Дана концепція стверджує, що всі свідомі і несвідомі психологічні травми відображаються в тілі. Страхи, образи, стресові ситуації

людина носить у своєму тілі у вигляді різного роду напруження, блоків, станів скутості. І з часом ці напруження стають абсолютно звичними для людини, хоча і є патологічними.

Основи психофізичного напруження на початку XX століття були закладені Вільгельмом Райхом. Він описав картину розвитку так званого «м'язового панцира», що виступає в якості захисного механізму від психотравмувальних чинників. Найбільший інтерес тут становить перенесення моделі психічних центрів на теорію сегментарного «м'язового панцира». В. Райх виділяє сім рівнів основних захисних сегментів – зону очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота і таза.

Практика йоги спрямована саме на роботу із зонами людського тіла, де спостерігається найбільше м'язове напруження. Наприклад, шаткарми «Тратаку» є медитативною технікою релаксації для зняття напруження із зони очей. Техніки пранаями забезпечують надзвичайний розслаблюючий або тонізуючий ефект, який досягається активізацією роботи парасимпатичної або симпатичної нервової системи. Повне дихання йогів у декілька разів збільшує обсяг повітря, що вдихається та видихається, активізується вся життєва ємкість легень, що приводить до насичення організму киснем і накопичення в клітинах вуглекислого газу. Науково доведено, що нестача діоксиду вуглецю спричиняє спазмування скелетних м'язів. Тому навчання правильному глибокому диханню є невід'ємною частиною терапії зі зняття м'язового напруження. Оскільки повне дихання йогів включає в себе роботу з черевною порожниною, діафрагмою, грудною клітиною, то опрацьовуються саме зони так званого панцира, який необхідно зняти, щоб вирішити складні психологічні проблеми. І, звичайно, система асан, спрямованих на опрацювання і розслаблення як певної зони, так і організму в цілому, становить унікальний інструментарій для тілесно-орієнтованої терапії. На нашу думку, такий психотерапевтичний ефект йоги сприяє покращенню психологічного благополуччя людини.

Ми здійснили загальний кореляційний аналіз результатів всіх

респондентів, використовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона. Кореляційний аналіз показав наявність значущого позитивного кореляційного зв'язку між показником вітальності як стану і показниками диспозиційної вітальності та щастя. Кореляційний аналіз показав наявність значущого позитивного кореляційного зв'язку між показником вітальності як стану та показниками диспозиційної вітальності, щастя, прийняття ризику, контролю, життєстійкості. Значення кореляції між інтегральним показником вітальності як стану і загальними показниками методик становлять: диспозиційна вітальність – $r = 0,63$, щастя – $r = 0,56$ (на рівні статистичної значущості 0,01).

Дискусія. Пропоноване нами дослідження було орієнтоване на вивчення психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги, в ході якого констатовано, що вітальність як стан і диспозиційна вітальність тісно пов'язані з почуттям щастя (Kuzikova, S. B., Shcherbak, T. I., 2020). Результати цього дослідження відповідають науковим розвідкам А. Фіні, Дж. Кавусян, А. Бейгіб, М. Емі, які презентують позитивний зв'язок вітальності з психологічним благополуччям, самоефективністю, задоволеністю життям. Більш того, дослідники стверджують, що саме ці аспекти є найкращими провісниками суб'єктивної вітальності (Fini, A., et al., 2010).

В межах дослідження ми дійшли висновку, що одним із важливих факторів щастя або суб'єктивного благополуччя є здоров'я, фізичний та психологічний стан людини. У дослідженні, близькому до цього, К. Фредерік та Р. Райан вітальність пов'язують з особистим благополуччям, почуттям свободи, самоактуалізацією (Ryan, R. M., & Frederick, C., 1997). Разом із тим, дослідники не лише вбачають взаємозв'язок вітальності з досвідом фізичного здоров'я та функціонуванням організму, але й розглядають її як феноменальний маркер «духовного здоров'я» особистості. Науковці зосереджують свою дослідницьку увагу на позитивному впливі суб'єктивної вітальності на почуття щастя.

Узагальнюючи результати вивчення вітальності та суб'єктивного рівня щастя у спортсменів-юнаків О. Язиджи, можна сказати, що рівень суб'єктивного щастя та вітальності студентів вищий у тих, хто тривалий час займається спортом і є членом

спортивного клубу (Yazıcı, Ö. F., & Barış, M. S., 2021). Тож, проводячи паралель з нашим дослідженням, вбачаємо схожість результатів, зокрема у тому аспекті, що рівень диспозиційної суб'єктивної вітальності йогів є вищим порівняно з контрольною групою. Відтак, йога як практика, в котрій чільне місце займають регулярні фізичні заняття, є терапевтичною і для фізичного, і для психологічного здоров'я.

Втім, автором додатково стверджуються ще й такі факти, що студенти-чоловіки щасливіші, ніж жінки, так само, як командні спортсмени більш щасливі, ніж окремі спортсмени. Однак, протилежними є результати дослідження М. Тункола щодо зв'язку між щастям і вітальністю класоводів. Зокрема, автор стверджує відсутність суттєвих відмінностей у вітальності за статтю, віком, доходом, станом здоров'я (Tunçkol, M., 2015). Тож, ці питання потребують додаткової перевірки в межах заявленої проблематики і саме на вибірці йогів.

Висновки. Таким чином, у результаті проведеного емпіричного дослідження ми визначили психологічні особливості вітальності та щастя у представників практики йоги. Було виявлено високі показники суб'єктивної вітальності як стану і диспозиційної вітальності як особистісної якості у представників йоги, що значно відрізняються від результатів контрольної групи. Отриманий результат свідчить про те, що досліджуваний вид діяльності здійснює прямий вплив на рівень вітальності особистості. Здійснено спробу обґрунтувати отриманий результат і пояснити механізм підвищення життєвої енергії за допомогою практики йоги.

У ході експерименту було простежено зв'язок досліджуваного виду активності з рівнем щастя і суб'єктивного благополуччя респондентів. Показники щастя, так само як і вітальності, відрізняються від результатів контрольної групи, що вказує на те, що практика йоги сприяє підвищенню рівня особистісного щастя, психологічного благополуччя людини і досягнення успіху в житті. Ми дійшли висновку, що методи роботи з тілом, які використовує йога, багато в чому подібні до методів тілесно-орієнтованої терапії, чим також пояснюється терапевтичний ефект досліджуваної практики.

У подальших роботах ставимо собі за мету дослідити вплив практики йоги на рівень життєстійкості та нервово-психічної стійкості особистості.

Література:

- Аргайл М. (2003) Психологія счастья. СПб. : Питер, 356 с.
- Маслоу А. (2001) Самоактуализация. Психологія личности. Тексты. М.: Мысль, 2001. 369 с.
- Belik, E. (2017). *Examining the mediating effect of subjective vitality in the proactive personality and life satisfaction relationship*. *Int. J. Happiness Development*, 3 (4), 289–302.
- Finì, A., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 150–156.
- Kuzikova, S. B., Shcherbak, T. I. (2020). Socio-psychological factors of personal experience of happiness. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 62, 200-213.
- Ryan, R. M. & Frederick, Ch. (2011). On energy, personality, and health : Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2015). From Ego Depletion to Vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the Self. *Soc. Person. Psychol. Compass*, 2 (2), 702–717.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). *On energy, personality and health: subjective vitality dynamic reflection of well-being-journal of personality*, 65, 529-565.
- Sivaramakrishnan, D. (2019). The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume*, 33, 91–113.
- Tunçkol, M. (2015). Relationship of happiness and subjective vitality in university students. *International journal of development research*, 5(04), 4219-4222.
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B. & Akin, A. (2016). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14 (2), 489–497.
- Yazıcı, Ö. F., & Barış, M. S. (2021). A Study on Vitality and Happiness Levels of Sports High School Students. *Journal of Educational Issues*, 7 (3).

Оригінальний рукопис отриманий 3 березня 2022 року

Стаття прийнята до друку 10 березня 2022 року