МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ХОЛОДНИХ ТА КОНТРАСНИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР

Виконала: студент IV курсу,
групи 6.0532-з
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Маліборська Олена Володимирівна
Керівник: канд. педагог. наук, доцент
кафедри дошкільної та початкової освіти
Самсонова О. О.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти: бакалавр
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

_____

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Маліборській Олені Володимирівні

Тема роботи: Індивідуально-психологічні особливості осіб із різним ставленням до холодних та контрастних водних процедур

керівник роботи Самсонова О. О., канд. педагог. наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти

затверджені наказом ЗНУ від «08»12 2025 року №1780-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психофізіологічних реакцій людини на холодові стимули; розглянути психологічні механізми стресу та адаптації; дослідити індивідуальні особливості психологічних меж особистості; вивчити ставлення людей до холодових водних процедур; виявити зв'язок між психологічними характеристиками особистості та перевагою температурних впливів.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 12 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Самсонова О.О., доцент		
Розділ 1	Самсонова О.О., доцент		
Розділ 2	Самсонова О.О., доцент		
Висновки	Самсонова О.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ О. В Маліборська

Керівник роботи _____ О. О. Самсонова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 88 сторінок, 3 таблиці, 12 рисунків, 4 додатки, 64 джерела.

Об’єкт дослідження – психоемоційна сфера особистості та механізми її саморегуляції в умовах зовнішнього стимульного впливу.

Предмет дослідження – зв’язок між рівнем стресостійкості, психологічного благополуччя як показниками «психологічного об’єму» та ставленням до терморегуляторних впливів (холодних і контрастних водних процедур).

Мета дослідження – виявити індивідуально-психологічні особливості осіб із різним ставленням до холодних водних процедур.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про наявність зв’язку між особливостями психоемоційного стану особистості та вибором температурного впливу.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз); емпіричні (анкетування); статистичні (кореляційний аналіз).

Наукова новизна полягає у виявленні зв’язку між індивідуально-психологічними особливостями особистості та ставленням до холодових водних процедур.

Практичне значення полягає у розробці та апробації авторського опитувальника і можливості використання результатів для рекомендацій щодо застосування холодових водних процедур як засобу саморегуляції.

СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ХОЛОДОВІ ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОБ’ЄМ’, АДАПТАЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.

SUMMARY

Maliborska O. V. Individual Psychological Characteristics of Persons with Different Attitudes Toward Cold and Contrast Water Procedures.

The thesis consists of 3 chapters, a conclusion, a list of references (64 items, 43 of which are foreign), and 4 appendices. The total volume of the work is 88 pages, including 3 table and 12 figures.

The qualification work provides a theoretical overview and describes an empirical study of the relationship between an individual's psycho-emotional state and their attitude toward temperature influences (cold and contrast showers). The work is dedicated to analyzing the mechanisms of self-regulation, stress resistance, and individual psychological boundaries.

Object of the study: the psycho-emotional sphere of the individual and its self-regulation mechanisms under external stimulus influence.

Subject of the study: the connection between the levels of activity, stress resistance, and individual psychological boundaries «psychological field volume») and the nature of the attitude toward thermoregulatory procedures.

The goal of the study is to identify the features of the relationship between the level of perceived stress, psychological well-being, and attitudes toward cold water procedures. A hypothesis is proposed regarding a statistically significant correlation between the individual's psycho-emotional state and their subjective preference for temperature influence: it is assumed that individuals with higher psychological well-being and lower stress levels more frequently choose cold or contrast water procedures, while those with elevated stress tend to avoid them, preferring warm temperature modes.

Scientific novelty lies in the introduction of the interpretative concept of «psychological volume», which describes the state of the individual's mental field (its expansion or contraction) through the capacity to integrate intense external stimuli. Within this framework, cold water serves as a factor that can perform

either a disorganizing or a structure-forming function. Furthermore, an original author's questionnaire was developed to assess attitudes toward cold and contrast water procedures, differentiating behavioral, emotional, cognitive, sensory, and bodily components.

Chapter 1, «Theoretical aspects of psycho-emotional regulation of the personality under conditions of cold stimulus influence», contains an analysis of the psychology of stress based on the works of H. Selye and R. Lazarus, K. Lewin's field theory, and the Yerkes-Dodson Law of Optimum. The author's model of "psychological volume" is introduced and theoretically substantiated to describe the dynamics of the mental field under the influence of intense stimuli.

Chapter 2, «Empirical analysis of attitude towards cold water procedures in the context of psycho-emotional regulation», is dedicated to diagnosing the psycho-emotional state of 52 respondents using the Perceived Stress Scale (PSS-10), Diener's Flourishing Scale, and the author's questionnaire. Statistical analysis confirmed a negative correlation between stress levels and a positive attitude toward cold ($r = -0.64$), as well as a positive correlation with psychological well-being ($r = 0.61$).

Chapter 3, «Practical recommendations on the use of cold water procedures in self-regulation», describes the methodology of using cold as a self-regulation tool based on the «window of tolerance» principle and gradual exposure. Special attention is paid to the transformation of forced cold discomfort under war conditions into an active coping strategy for overcoming stress.

Keywords: stress, psychological well-being, self-regulation, cold water procedures, psychological volume, psychological field, adaptation, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП 9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХОЛОДОВОГО СТИМУЛЬНОГО ВПЛИВУ 15
1.1 Стрес як психоемоційний процес та його роль у регуляції поведінки 15
1.2 Холодовий вплив як специфічний стресор та фактор активації 20
1.3 Оптимальний рівень активації як умова ефективної саморегуляції 22
1.4 Копінг і саморегуляція як механізм адаптації до стресу 23
1.5 Теорія психологічного поля (Курт Левін) в Психологічне поле як модель взаємодії особистості та середовища 27
1.6 «Психологічний об'єм» як індикатор ресурсності та меж саморегуляції 31
1.7 Теоретичне узагальнення підходів до психоемоційної регуляції в умовах холодового впливу 33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ДО ХОЛОДОВИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР У КОНТЕКСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ 35
2.1 Організація та логіка емпіричного дослідження 35
2.2 Методи дослідження показників психоемоційного стану та ставлення до холодових впливів 37
2.4 Результати дослідження психоемоційного стану та ставлення до холодових впливів 44
2.4.1 Загальний рівень дослідження психоемоційного стану та ставлення до холодових впливів 47
2.4.2 Поглиблений рівень аналізу психоемоційного стану та ставлення до холодових впливів за субшкалами. 53
2.5 Узагальнення та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 68
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩО ДО ВИКОРИСТАННЯ ХОЛОДОВИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР У САМОРЕГУЛЯЦІЇ 72
3.1 Холод як спосіб психоемоційної регуляції: можливості та обмеження 72

3.2 Особливості використання холодових процедур залежно від рівня психологічного ресурсу 75
3.3 Практичні рекомендації щодо застосування холодових водних процедур 77
3.4 Використання холодної води як вимушеного дискомфорту в умовах війни 81
ВИСНОВКИ 85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 89
ДОДАТКИ 95

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство характеризується прагненням до максимального комфорту та мінімізації фізичного і психологічного напруження. Водночас перебування в комфортних умовах знижує адаптаційні можливості організму. Тому значна увага сучасних досліджень приділяється питанням збереження фізичного та психічного здоров'я людини, підвищення адаптаційних можливостей організму та розвитку ефективних способів подолання стресових впливів середовища. Що стало особливо актуальним після початку повномасштабного вторгнення. Існує практика біохакінгу - підвищення здоров'я, продуктивності, уповільнення старіння та продовження життя через деякі практики і в тому числі і контрастний душ чи холодові водні процедури.

У фізіології та медицині достатньо широко досліджено вплив холодових стимулів на організм людини. Зокрема, встановлено, що короткочасний вплив низьких температур активізує механізми терморегуляції, стимулює роботу серцево-судинної та нервової систем, а також сприяє мобілізації адаптаційних ресурсів організму [6]. Однак ставлення людей до холодних водних процедур є неоднорідним: для одних вони виступають джерелом бадьорості, енергії та позитивних відчуттів, тоді як для інших пов'язані з дискомфортом, тривогою або уникненням.

З психологічної точки зору такі відмінності можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями людини, її способом переживання тілесних станів, рівнем психофізіологічної активації та особливостями взаємодії з фізичними факторами середовища. У межах польового підходу до розуміння поведінки, розробленого Куртом Левіним, поведінка людини розглядається як результат взаємодії особистості та середовища, а сприйняття певних стимулів залежить від структури психологічного поля людини [45].

У цьому контексті ставлення до холодових водних процедур можна розглядати не лише як реакцію на фізичний стимул, а як прояв особливостей

психологічного поля людини та способів регуляції її психофізіологічного стану. Проте психологічні чинники, які пояснюють позитивне або негативне ставлення до холодових процедур, залишаються недостатньо дослідженими.

Розуміння психологічних чинників, які визначають позитивне або негативне ставлення до контрольованого стресу, може сприяти глибшому розумінню механізмів психологічної адаптації, стресостійкості та резильєнтності особистості, чому одні люди вважають холод інструментом розвитку, а інші - джерелом стресу. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю врахування індивідуально-психологічних особливостей людини та її інтуїтивним прагненням або уникання контрастного душу або холодових водних процедур.

Ступінь наукової розробленості проблеми: фізіологічні дослідження показують, що навіть при зниженні температури води на 1°С, гіпоталамус отримує сигнал про втрату тепла. Якщо ж на тіло потрапляє вода 10°С– 15°С мозок отримує сигнал тривоги і включає режим виживання: звужує сосуди, запускає роботу адреналіна, норадреналіна та кортизолу [59].

Дослідження, які проводили журнал PLOS ONE під авторством Грет Буйзе в 2016 році [24], Срвамека та інших (2000) опубліковане в European Jonrnal of Applied Physiology [59] та Сусанни Сьоберг [58] виявили, що холодові водні процедури мають позитивний вплив на організм, але треба зауважити, що в цих дослідженнях участь брали здорові люди, які мали позитивне чи нейтральне ставлення до холодових водних процедур. Тобто якщо розглядати концепцію гормезису, як короткого і контрольованого стресу, що загартовує організм і робить його сильнішим – загальний адаптаційний синдром людини не сприймав холодну воду, як фактор загрози [38]. Так загальний адаптаційний синдром виділив Ганс Сельє як фізіологічний підхід у вивченні стресу [17]. Річард Лазарус ввів когнітивну складову в теорію стресу. Він ввів поняття первинної оцінки загрози, або виклика і вторинної оцінки – ресурсів [41].

Сьогодні вивчення стресу перейшло від розрізнених описів окремих симптомів до комплексного системного аналізу, що інтегрує біологічний, психологічний та соціальний чинники. Так Шеллі Тейлор визначає роль соціальної підтримки, гендерних відмінностей , як альтернатива реакції: бий або тікай [60]. Роберт Сапольскі досліджує мозкові структури, показуючи, як хронічний стрес змінює мозок [55]. Питання стресу активно вивчає сучасна українська школа М. Ковальчук, В. Осолбдо, Л. Наугольник та інші. Розроблені численні методики діагностики стресу.

Багато досліджень підтвердили, що дія холодної води стимулює блукаючий нерв (вагус), який грає вирішальну роль в активації парасимпатичної нервової системи [52; 63]. Такий вплив тілесних відчуттів на психіку досліджує тілесно-орієнтована терапія Вільгейма Райха [53]. Зокрема дослідження ролі блукаючого нерва в полівагальній теорії Стівена Проджерса [50; 51] та впливу травми на мозок в роботах Бессела ван дер Колка [62]. Одне з найвагоміших внесків зробив Пітер Левін. Його метод соматичного переживання вважаються «золотим стандартом» в роботі з ПТСР.

Розробник концепції психологічного поля - Курт Левін, запропонував розглядати поведінку людини не як вроджену рису, а як функцію взаємодії особистості та її оточення в певний проміжок часу [45].

Паралельно у психології особистості розвивається теорія психологічних меж, яку запропонував Ернест Хартман [35]. Він розробив концепцію «товстих» і «тонких» меж, як характеристику психіки. Визначення меж відбувається через чутливість до стимулів, особливості емоційного реагування та від здатності до регуляції внутрішніх станів. Так індивід з «тонкими» межами має високу чутливість і низький поріг роздратування, відповідно холодний душ виступає, як сенсорне перенавантаження [39]. Через проникність бар’єру такі люди холод відчувають гостріше, а дискомфорт може зберігатися довше, викликаючи тривогу, або сильний стрес. Люди з «товстими» межами краще

дистанціюються від фізичних відчуттів. Холодний чи контрастний душ сприймається ними, як факт зовнішній, не спроможний порушити внутрішню цілісність.

Незважаючи на значну кількість досліджень вивчення впливу фізичних стресорів, зокрема холодових водних процедур, залишається недостатньо розробленим. Сучасні дослідження впливу холодного чи контрастного душа переважно зосереджені на фізіологічних та нейробіологічних механізмах стресу. Таким чином подальше вивчення взаємозв'язку особливостей людини та відношення до холодових водних процедур є перспективним.

Об'єкт дослідження: психоемоційна сфера особистості та механізми її саморегуляції в умовах зовнішнього стимульного впливу.

Предмет дослідження: особливості ставлення до холодних і контрастних водних процедур залежно від рівня стресу та психологічного благополуччя як показників «психологічного об'єму» особистості.

Мета дослідження: виявити індивідуально-психологічні особливості ставлення до холодних водних процедур у контексті психоемоційної регуляції та адаптаційних можливостей особистості.

Основна гіпотеза: існує статистично значущий зв'язок між особливостями психоемоційного стану особистості та суб'єктивною перевагою температурного впливу: особи з вищим рівнем активності та психологічного благополуччя частіше надають перевагу холодному або контрастному душу, тоді як особи з вищим рівнем напруження та сприйнятого стресу демонструють більш негативне ставлення до холодового впливу та обирають теплі температурні режими.

Додаткові гіпотези:

1. Особи, які надають перевагу холодному або контрастному душу, характеризуються нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищою здатністю до психоемоційної саморегуляції.

2. Особи з вищим рівнем сприйнятого стресу більш схильні сприймати холодовий вплив як дискомфортний або загрозливий та уникати його.

3. Ставлення до температурного впливу пов’язане з прагненням до регуляції психоемоційного стану: вибір температури води відображає індивідуальні способи зниження напруження або підвищення активації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психофізіологічних реакцій людини на холодові стимули.

2. Розглянути психологічні механізми стресу та адаптації.

3. Дослідити індивідуальні особливості психологічних характеристик особистості.

4. Вивчити ставлення людей до холодових водних процедур.

5. Виявити зв'язок між психологічними характеристиками особистості та перевагою температурних впливів.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення, аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури для систематизації знань щодо визначення індивідуально-психологічних особливостей.

Емпіричні: тестування із застосуванням сучасного інструментарію, адаптованого до України: шкала сприйнятого стресу (PSS-10), опитувальника «Шкала процвітання Е. Дінера (психологічне благополуччя)» та авторського опитувальника «Ставлення до холодного та контрастного душу». Методи математичної статистики: кореляційний аналіз (r-Пірсона).

Наукова новизна роботи полягає в дослідженні зв’язку між особливостями психоемоційного стану особистості, зокрема рівнем сприйнятого стресу та психологічного благополуччя, і ставленням до холодових водних процедур.

У межах дослідження вводиться поняття «психологічний об’єм» як метафоричне продовження ідей теорії психологічного поля Курта Левіна. Під «психологічним об’ємом» розуміється інтегральна характеристика суб’єктивного переживання внутрішнього простору особистості, що відображає рівень напруження, широту уваги та інтенсивність психічних процесів.

Зазначена характеристика опосередковано пов’язана з такими показниками, як рівень сприйнятого стресу та психологічного благополуччя. Запровадження цього поняття дозволяє провести аналогію з фізичними властивостями тіл, які змінюють свій об’єм під впливом температури, та використати цю аналогію для пояснення процесів психічної регуляції.

Передбачається, що холодовий вплив може виконувати регулятивну функцію, сприяючи тимчасовому звуженню психологічного об’єму. Водночас для осіб із підвищеним рівнем напруження холод може сприйматися як додатковий стресовий фактор і викликати негативне ставлення.

Застосування авторського опитувальника дозволить уточнити індивідуальні особливості ставлення до температурного впливу та його роль у регуляції психоемоційного стану. Для респондентів із негативним ставленням до холодових процедур запропоновані практичні рекомендації щодо поступового зниження дискомфорту та використання контрастного душу як форми керованого стресу.

Актуальність таких рекомендацій посилюється в умовах підвищеного стресового навантаження та обмеженого доступу до теплопостачання і гарячої води, зокрема внаслідок пошкодження критичної інфраструктури в умовах війни [2].

Практичне значення: результати можуть використовуватися у психології здоров'я, психології стресу та тілесно-орієнтованій терапії.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 64 найменувань і 4 додатків. Загальний обсяг основного тексту - 88 сторінок. Робота містить 3 таблиць і 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХОЛОДОВОГО СТИМУЛЬНОГО ВПЛИВУ

1.1 Стрес як психоемоційний процес та його роль у регуляції поведінки

Сучасне визначення стресу – це неспецифічна реакція організму, яка з'являється під дією сильних, небезпечних, тих що загрожують організму, факторів, які максимально мобілізують його адаптаційні можливості. Механізми, які забезпечать пристосування дистресу, до впливу цих факторів і виживанню самого організму [14].

Інше визначення говорить: стрес – це такі реакції організму, які пов'язані з перенапругою його адаптаційних механізмів, тобто тих можливостей, які дозволяють йому виживати. Важливо зазначити, що на початку вивчення стресу, він вважався виключно патологічним досвідом, та подальші дослідження говорять, що він є невід'ємною частиною повсякденного життя людини та виконує як деструктивні, так і адаптивні функції [17; 48; 55].

Для розуміння природи стресу доцільно звернутися до концепції гомеостазу, запропонованої Клодом Бернаром. Суть цього поняття полягає в тому, що організм являє собою відкриту систему, в середині якої відбувається безліч процесів, але при цьому ця система постійно взаємодіє з зовнішньою середою і саме гомеостаз є тією здібністю організму підтримувати сталість своєї внутрішньої середи. Це безперервний процес адаптації, який керується нервовою та ендокринною системами для збереження життєдіяльності [17].

Ганс Сельє був видатним медиком. Саме його дослідження лягли в основу сучасної медицини і психології. Його дослідження показали, що незалежно від природи подразника (інфекційного, фізичного чи психологічного), на рівні організму формується подібна неспецифічна реакція. Саме ця універсальність відповіді стала основою концепції загального адаптаційного синдрому [17].

Згідно з моделлю NUTS , розробленою Центром досліджень людського стресу, будь-яка ситуація, яка містить один, або декілька компонентів може стати стресовою. Виділені наступні компоненти:

- новизна;
- унікальність/ непередбачуваність;
- сприйняття загрози для «Я»;
- низький рівень суб'єктивного контролю.

У разі виявлення хоча б одного з цих факторів мозок, зокрема через активацію гіпоталамуса, запускає каскад фізіологічних реакцій, що завершуються вивільненням кортизолу. Наприклад: якщо людина вважатиме, що холодна вода є загрозою для здоров'я, то амігдала активує стрес реакцію, ніби це доведений факт, а не уявний. Амігдала відчуває загрозу, неважливо вона реальна, або уявна [46].

Згідно з концепцією Г. Сельє, стресова реакція проходить три стадії: тривоги, резистентності та виснаження [17].

Перша стадія - стадія тривоги - характеризується миттєвою мобілізацією організму. У цей момент знижується роль раціонального мислення, а поведінка стає більш інстинктивною [14; 43]. Як зазначав Вальтер Кеннон, ця реакція реалізується у формі «бий або тікай» та пов'язана з активацією симпатичної нервової системи. У випадку впливу холодної води сигнал від терморецепторів надходить до гіпоталамуса, що запускає симпато-адреналову реакцію. Швидкість цієї реакції миттєва [4; 19]. Організм інтерпретує різке охолодження як потенційну загрозу життю, що викликає швидку мобілізацію ресурсів: підвищення частоти серцевих скорочень,

прискорення кровообігу, відбувається підвищення тиску, викид адреналіну [20; 59].

Паралельно активується гіпоталамо-гіпофізарно-наднирнікова (ГГН) вісь [17; 48], яка забезпечує підвищення рівня глюкози в крові і готує організм до другої стадії – стадії резистентності (супротиву). Одночасно з цими процесами чорна субстанція та область покришки виділяє дофамін, як частина системи заохочення і концентрації, аби мозок, не вимикався від шоку, а був максимально сфокусованим на виживанні [54; 63]. Відбувається мобілізація психічних ресурсів: уваги, сприйняття, уяви. Ключову роль у мобілізації ресурсів грає дофамін. Саме під впливом дофаміна підвищується сенсорна чутливість. Людина швидше помічає зміни в оточенні, що критично для реакції «бий або тікай». Дофамін відповідає за пошук стратегій і передбачення результатів. Механізм роботи і викид гормонів однаковий у всіх організмів, але інтенсивність може бути різна [19; 20].

Друга стадія - стадія резистентності - характеризується відносною стабілізацією функціонування організму в умовах стресу [14; 17]. На цьому етапі можливі два варіанти розвитку: формування еустресу, як форми адаптивного стресу або перехід у дистрес. У разі помірного впливу стресора спостерігається явище гормезису - позитивний ефект від дії невеликих доз стресу, що сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму [24; 58]. Зокрема, при регулярному контакті з холодною водою організм поступово адаптується, відбувається габітурація, а поріг чутливості до стресу зростає [52]. З часом поріг активації стресової реакції підвищується. Будь який стресор, не тільки холодна вода сприймаються спокійно. Кортизол, як кінцевий продукт гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, відіграє ключову роль у підтриманні гомеостазу глюкози. Шляхом стимуляції глюконеогенезу він забезпечує м’язову тканину необхідним енергоресурсом для виконання фізичної роботи та збереження температурного балансу організму. Ціль цієї стадії - підтримка організма шляхом перерозподілу ресурсів [48; 55].

Одна з якостей кортизолу – призупинка імунних реакцій [55], саме цей процес пояснює причину, чому людина в цій стадії може довго не хворіти – організм мобілізовано. Якщо організм має достатньо ресурсів – чутливість рецепторів до кортизолу збільшується. Організм потребує меншу кількість гормонів, аби отримати більше енергії [21; 48]. Холодний душ виступає як помірний стресор, що не перевищує адаптаційні можливості організму, третя стадія не настає. Організм функціонує в межах стадії резистентності: симпатична нервова система активується під час впливу, але швидко повертається до базового рівня після його завершення [51; 56]. Тому психологічно стійка людина витрачає менше гормонів для отримання відчуття енергії і бадьорості. Організм постійно зупиняється на другій стадії, резистентності. Сипатична система активується під час контакту з водою, проте вимикається одразу після завершення контакту. Організм не переходить до третьої стадії - саме в цьому полягає фізіологічна різниця між еустресом та дистресом [17; 24].

Водночас перевищення індивідуального порогу навантаження через надмірно низьку температуру, тривалість впливу, загальне виснаження призводить до переходу еустресу в дистрес [17].

Третя стадія - стадія виснаження - настає у разі тривалого перевантаження адаптаційних систем[14; 17]. У випадку, коли вода стає дистресором – гіпоталамо-гіпофізарно-наднирнікова вісь працює в максимально виснажливому режимі. Рівень котизолу підвищений. Зворотній зв'язок порушено, рецептори ігнорують сигнал - мозок не може призупинити, або зменшити викид кортизолу наднирниками [48; 55]. Ресурси організму вичерпуються, функціонування ендокринної та нервової систем дезорганізується. Зниження рівня кортизолу або порушення його регуляції призводить до зниження стресостійкості. Організм переходить у стан, при якому навіть незначні подразники викликають надмірні реакції. На фізіологічному рівні це супроводжується катаболічними процесами, що переважають над відновленням. Система, яка виробляла кортизол виснажена,

при цьому сигнал з гіпоталамуса не перестає надходити. Падіння рівня кортизолу нижче норми призводить до не здатності до супротиву навіть невисокого рівня стресу. Робота симпатичної системи нестабільна та неадекватна. Наднирники, які раніше виробляли кортизол, замість збільшення, яке спостерігалось на другій стадії - зменшують вироблення кортизолу. Відбувається вичерпання адаптаційного потенціалу, що призводить до превалювання деструктивних метаболічних процесів. Це зумовлює інтенсивний розпад структурних білків на тлі пригнічення відновлювальних механізмів [3; 20; 55].

Ці три стадії стресу пояснюють концепцію загального адаптаційного синдрому, яка описує універсальну реакцію на будь-який сильний подразник, в контексті цієї роботи – холодний душ.

Класична модель «бий або тікай», запропонована В. Кенноном, у сучасній психології доповнена іншими типами реакцій, зокрема «завмирання» та «задобрювання» [51; 60]. В першій фазі миттєвої активації холодна вода сприймається, як загроза через ризик переохолодження і організм працює для збереження тепла і відновлення гомеостазу [59]. Так мозок тренується зберігати спокій і контроль, поки тіло не кричить «тікай», бо адаптаційні механізми на стадії виснаження. Це розвиває префронтальну кору, яка вчить пригнічувати сильні емоції [38; 57; 61].

Окремої уваги заслуговує полівагальна теорія Стівена Порджеса, яка пояснює стресові реакції через функціонування вегетативної нервової системи та її еволюційно сформовані рівні [51]. Відповідно до цієї теорії, нервова система людини не є однорідною, а включає кілька ієрархічно організованих контурів реагування, що активуються залежно від рівня безпеки чи загрози. Це дозволяє глибше зрозуміти, як організм переходить між станами соціальної взаємодії, мобілізації до боротьби або втечі та захисного гальмування (завмирання), забезпечуючи адаптацію до стресових умов.

1.2 Холодовий вплив як специфічний стресор та фактор активації

Холод як фізичний фактор є різкою зміною температури зовнішнього середовища, що активує складні механізми терморегуляції та стресової відповіді організму. У разі контакту з холодною водою терморецептори шкіри передають сигнал до центральної нервової системи, зокрема до гіпоталамуса, який виконує ключову роль у підтриманні гомеостазу. Саме гіпоталамус інтерпретує зниження температури як потенційну загрозу для виживання та запускає активацію симпатичної нервової системи [56]. Холод виступає зовнішнім стимулом, який запускає фізіологічну відповідь у викиді норадреналіну у кров в 2-3 рази більше за норму, що сприяє підвищенню фокусу і енергії [55]. Короткочасний вплив холоду також пов’язують із активацією процесів клітинного відновлення [58], покращенням судинного тонусу в наслідок фізіологічної відповіді серцево-судинної системи на охолодження [58]та потенційним зміцненням імунної системи при регулярних процедурах [24; 40].

Попри універсальність фізіологічної відповіді, психологічна реакція на холод значною мірою варіюється залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості та попереднього досвіду. Вирішальну роль у цьому процесі відіграє когнітивна оцінка ситуації. Згідно з транзакційною моделлю стресу, саме інтерпретація стимулу визначає, чи буде він сприйматися як загрозливий [41; 44]. У випадку коли людина оцінює холод, як небезпеку, активується вісцелярний (тілесний) страх і стратегія уникнення. Страх може мати соматичні прояви через стискання в грудях, нудоту, прискорене серцебиття, «смоктання під ложечкою», може супроводжуватись панікою та відчуттям безпорадності [62]. Але найважливіша боротьба відбувається не на фізіологічному, а на когнітивному рівні. При цьому ключова боротьба відбувається на когнітивному рівні ще до безпосереднього контакту з холодом людина переживає внутрішній конфлікт, у якому домінують думки,

спрямовані на уникнення дії стресора оскільки мозок ідентифікує холодну воду, як небезпеку і виникає бажання втекти. Слід зазначити, що пік психологічного напруження часто припадає саме на момент очікування контакту з холодною водою, коли формується суб'єктивне переживання загрози [33; 54]. Це узгоджується з сучасними уявленнями про роль передбачення у формуванні стресової реакції [9; 43].

Важливим чинником є також звичка до термічного комфорту, яка формує схильність до уникнення навіть помірного фізичного дискомфорту. У таких умовах холод сприймається як небажаний стимул, що порушує звичний стан рівноваги [34].

Водночас за наявності позитивної когнітивної установки, замість страху спостерігається стан збудження. Первиною емоцією стає інтерес, цікавість або навіть азарт [23; 41].

За умов регулярного впливу холодної води мозок класифікує сигнал від терморецепторів, через габітуацію (звикання), як не загрозливий. Холод сприймається, як об'єктивна нейтральна сенсорна інформація без афективного забарвлення завдяки розвитку інтроцептивної усвідомленості [26; 61]

Після первинного стресової реакції відбувається інтенсивний викид ендогенних опіоідів та дофаміну. Що створює стан пост-стресової ейфорії. Те що спочатку сприймалось, як дискомфорт, через механізм біологічної компенсації починає асоціюватись з високим рівнем вітальності (життєвої сили). Холод створює ефект потоку , звужуючи фокус уваги до «тут і зараз», зупиняючи румінацію. Холод стає упорядкованою відповіддю на стрес. Це може принести психологічне задоволення від ментальної тиші. Завдяки цьому формується позитивне підкріплення досвіду, і те, що раніше сприймалося як дискомфорт, починає асоціюватися з відчуттям бадьорості та підвищеної життєвої енергії [55].

Таким чином, аналіз холодового впливу як стресора показує, що його дія не є однозначною і визначається не лише фізіологічними механізмами,

але й особливостями психологічного сприйняття та досвіду індивіда [3; 17]. За умов помірного та контрольованого впливу він може виконувати адаптивну функцію, сприяючи розвитку стресостійкості та саморегуляції [12; 61]. Це актуалізує необхідність звернення до теорій, які пояснюють індивідуальні відмінності у рівні психофізіологічної активації та їх вплив на поведінку і ефективність діяльності [5; 31].

1.3 Оптимальний рівень активації як умова ефективної саморегуляції

Для глибшого розуміння індивідуальних відмінностей в реакції на холодові водні процедури доцільно звернутись до концепції психофізіологічної активації. Згідно закону Йеркса-Додсона, ефективність діяльності людини не лінійна і залежить від рівня збудження. При надмірно високій та надмірно низькій активації продуктивність і організація поведінки знижуються. В той час, як оптимальне функціонування досягається при помірному, збалансованому рівні збудження.

Сучасні психологічні підходи підкреслюють, що рівень активації не є універсальним для всіх людей, а вварюється в залежності від індивідуально-психологічних особливостей людини. Деякі люди потребують додаткової стимуляції, через знижений або нестабільний рівень активації, а інші навпаки мають підвищений рівень напруженості [64].

В цьому контексті температурний вплив можна розглядати, як один із стимулів регуляції психофізіологічного стану. Традиційно вважається, що холодові стимули сприяють підвищенню рівня активації, тоді як теплові - його зниженню.

Для осіб з підвищеним рівнем внутрішньої напруги холод може виступати, як додатковий стресогенний фактор, який сприяє посиленню дезінтеграцію поведінки і відповідно призведе до стану уникнення. В свою чергу люди, які мають недостатньо структурований, або розсіяний рівнем

активації холодові процедури можуть виконувати функцію своєрідному фокусуванню, сприяючи підвищенню тілесної усвідомленості і суб'єктивному відчуттю зібраності. Таким чином один і той же стимул – холодна вода – може виконувати різні психофізіологічні функції: від стресора, до інструменту саморегуляції [31; 39; 49]. Такий висновок дозволяє створити припущення, що відношення до холодових водних процедур визначається особливостями внутрішньої організації психічної діяльності і здатністю людини до регуляції рівня збудження.

У цьому контексті доречно звернути увагу на концепції психологічного благополуччя, а саме на концепцію Ед Дінера. Згідно цієї концепції благополуччя пов'язане не тільки з емоціональним задоволенням, але і з здатністю особистості когнітивної оцінки власного життя [27; 28]. З цієї точки зору, здатність використовувати різні способи регуляції, в тому числі і тілесно-орієнтовані, такі як температурні впливи, зокрема холодну чи теплу воду для душу, може розглядатись, як один із факторів підтримки психологічної рівноваги [1; 12].

Індивідуальні відмінності у сприйнятті холодових стимулів можуть бути пов'язані з базовим рівнем активації, особливостями його регуляції і загальним рівнем психологічного благополуччя. Це створює підґрунтя для емпіричного дослідження зв'язку між відношенням до холодного чи контрастного душу, рівнем стресу та показниками психологічного благополуччя [21; 25].

1.4 Копінг і саморегуляція як механізм адаптації до стресу

Саморегуляція розглядається, як здатність особистості керувати своїми психоемоційними станами, поведінкою і думками з метою підтримання внутрішньої стабільності та ефективної адаптації до стресових впливів. Вона реалізується через вплив людини на саму себе за допомогою когнітивних, поведінкових та фізіологічних механізмів, зокрема регуляції дихання та

м’язового тонусу. До когнітивних механізмів можна віднести внутрішню мову або уявні образи [1; 12].

Як вже було зазначено вище короткочасний вплив холоду викликає потужний викид норадреналіну, що допомагає прибрати не такі важливі думки, прояснити розум. Разом з норадреналіном підвищується і рівень дофаміну, як нейромедіатора, який допомагає у знаходженні виходу зі стресової ситуації.

Холодний або контрастний душ може виступати одним із інструментів саморегуляції, оскільки безпосередньо впливає на функціонування нервової системи через температурні зміни зовнішнього середовища. Цей вплив реалізується через низку фізіологічних механізмів, серед яких важливу роль відіграє активація блукаючого нерва (вагуса), перемикання уваги та зниження інтенсивності емоційних реакцій [51].

Особливого значення набуває так званий «дайвінг-рефлекс» (ефект нирця): вплив холодної води (переважно нижче 15°C) на ділянку обличчя активує трійчастий нерв, що анатомічно пов’язаний із ядрами блукаючого нерва. Це призводить до швидкого переходу організму в режим енергозбереження, що проявляється у зниженні частоти серцевих скорочень на 10–25% та загальному зменшенні фізіологічного збудження. Такий механізм об’єктивно ускладнює підтримання стану гострої тривоги або паніки [46; 51].

Як зазначалося раніше, короткочасний вплив холоду супроводжується викидом норадреналіну, що сприяє підвищенню концентрації уваги та зменшенню когнітивного «шуму». Паралельно підвищується рівень дофаміна, який пов'язаний із мотиваційними процесами та пошуком рішень у складних ситуаціях. Важливо, що підвищений рівень дофаміну триває довгий час, що робить прийом холодного або контрастного душу бажаним і сприяє повторенню досвіду [56; 63].

З огляду на обмежену пропускну здатність когнітивної системи, холодові водні процедури можуть виступати своєрідним механізмом

сенсорного перефокусування. Інтенсивна тілесна стимуляція сприяє переключенню уваги з румінативних когнітивних процесів на фізіологічні відчуття, що знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє відновленню психічної рівноваги.

У цьому контексті холодовий вплив можна розглядати як прояв гормезису - явища, за якого помірний стресор активує адаптаційні механізми та підвищує загальну стійкість організму [17]. Регулярне використання таких стимулів може сприяти формуванню здатності префронтальної кори зберігати контроль над поведінкою в умовах активації лімбічної системи.

Важливо підкреслити, що ще Ганс Сельє звертав увагу на роль суб'єктивної оцінки стресора, зазначаючи, що саме ставлення людини до події визначає, чи буде стрес переживатися як дистрес або еустрес [17].

Сучасна психологія розглядає адаптацію особистості до стресових ситуаціях через два взаємопов'язаних конструкта: саморегуляцію та копінг-стратегію. Згідно з підходом Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг визначається як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються та спрямовані на подолання вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості [41].

Копінг – це когнітивні і поведінкові спроби, які постійно змінюються і допомагають впоратись зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні чи ті, які перевищують ресурс людини. (р. Лазарус і С. Фолкман «Стрес, оцінка і копінг») [41]. На відміну від несвідомих механізмів психологічного захисту, копінг є свідомим, цілеспрямованим процесом взаємодії зі стресом.

Копінг-стратегії – це сукупність емоційних, психологічних і когнітивних стратегій співвладання зі стресом. В науковій літературі найбільш вживаною є класифікація копінг-стратегій за їхньою функціональною спрямованістю: проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований. Якщо перший, проблемно-орієнтований копінг, спрямований на безпосередню зміну ситуації або управління джерелом

стресу через аналіз, планування та активні дії, то другий, емоційно-орієнтований, спрямований на регуляцію емоційної відповіді на стресор, що є релевантним у ситуаціях, де об'єктивна зміна обставин неможлива. Пізніше Р. Лазарус і С. Фолкман деталізували ці дві групи, поділивши на 8 копінг стратегій.

Ці стратегії у пристосуванні до практики експозиції до низьких водних температур дозволяють сприймати фізичний стресор, як модель для відпрацювання адаптивних механізмів і виглядають наступним чином:

1. Планування і вирішення проблеми, являє собою перехід від стихійної взаємодії до контролюємого алгоритму, що знижує когнітивне навантаження і невизначеність. Людина складає графік: коли і на скільки градусів вона знижає температуру води, свідомо визначає час прийому душу.

2. Конфронтаційний копінг обумовлений мобілізацією вольового зусилля для подолання фізіологічного супротиву. Індивід виступає не активним показником «уникнення», а стає суб'єктом домінантного свідомого наміру над біологічним рефлексом.

3. Самоконтроль, як свідома модуляція фізіологічної відповіді для мінімізації панічної реакції на термічний шок. Досягається через контроль дихання, техніки м'язового розслаблення.

4. Позитивна переоцінка, через когнітивну трансформацію фізичного страждання в акт особистісного зросту. Холод сприймається не як загроза, а як інструмент підкріплення резистентності організму.

5. Дистанціювання – індивід займає позицію стороннього спостерігача, сприймаючи холод, як нейтральний сенсорний сигнал, який не має деструктивного значення.

6. Пошук соціальної підтримки через інтеграцію в різні групи (загартовування, біохакінг, моржування) для отримання інформаційної верифікації та емоційної підтримки.

7. Прийняття відповідальності через признання того, що дискомфорт від впливу холодної води є вільним вибором для довгострокової перспективи залишатись здоровим і психологічно стійким.

8. Дезадапивна поведінка у вигляді уникнення, яка проявляється через прокрастинацію, пошук виправдань для пропуска процедур, чи інше, аби відмовитись від процедур.

Як зазначав Р. Лазарус, у реальних умовах людина зазвичай використовує не одну, а комбінацію стратегій залежно від рівня контролю над ситуацією [41].

Таким чином практика холодного та контрастного душа може виступати потужним тренажером копінг-стратегій. Перенос навичок самоконтроля і позитивної переоцінки із фізичного в соціальну сферу сприяє підвищенню загальної стресостійкості особистості.

1.5 Теорія психологічного поля (Курт Левін) в Психологічне поле як модель взаємодії особистості та середовища

Теорія психологічного поля, запропонована Куртом Левіном, є однією з ключових концепцій, що дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у поведінці людини в конкретних ситуаціях. Левін застосував фізико-математичний підхід до аналізу психологічних явищ і сформулював відоме рівняння:

$$B = f(P, E) \qquad (1.1)$$

де поведінка (B) є функцією взаємодії особистості (P) та середовища (E) [45].

Згідно з цією концепцією, поведінка людини не є ізольованою властивістю, а формується у межах актуального психологічного поля - цілісної системи взаємодіючих факторів, що існують у даний момент часу («тут і зараз»).

З цієї концепції, ставлення до прийому холодного чи контрастного душу, душ не є статичною рисою характеру, а динамічним результатом стану «поля». Подібно до підходу Р. Лазаруса, Левін вважав, що зовнішній стимул сам по собі нейтральний, але саме реакція людини на цей фактор визначає

його валентність. Саме психологічна валентність стимулу визначається індивідуальною оцінкою людини. Таким чином це означає, що холодна вода сама по собі є нейтральним фізичним стимулом. Вона набуває статусу «вигуку», «загрози» чи «джерела енергії» лише у межах конкретного психологічного поля індивіда. Рішення стати під холодну воду можна розглядати як акт переходу системи з одного стану до іншого. Поведінка при цьому визначається тим, які сили у психологічному полі є домінантними в конкретний момент [45].

Теорія поля наголошує на неможливості розглядати реакцію на холодний душ окремо поза контекстом. Наприклад, людина з високим рівнем тривожності може сприймати холод як додатковий деструктивний стресор, тоді як для іншої особистості, орієнтованої на саморозвиток або досягнення, холод виступає інструментом тренування волі та саморегуляції.

Таким чином, різна реакція на холодний душ пояснюється не просто фізичною чутливістю, а тим, як індивід структурує своє психологічне поле. У цьому полі кожен стимул має свою певну валентність: для одного холод має негативну валентність – фактор, якого треба уникати, для іншого - позитивну валентність, те, що навертає як засіб досягнення мети, отримання бадьорості від викиду дофаміну [54; 63]. Це пояснюється динамічністю поля.

Левін розглядає психологічне поле, не як статичну, а як динамічну систему сил. Ці сили перебувають у постійній взаємодії та прагнуть до рівноваги. У контексті ставлення до холодного та контрастного душу цю систему можна описати через такі компоненти:

1. Позитивна валентність – діють вектори сил, які сприяють взаємодії зі стимулом. Це може бути очікувана користь для здоров’я, тренування самодисципліни, очікування стану бадьорості, соціальне схвалення, бажання отримати додаткові сильні сенсорні стимули. Чим вища значущість цих факторів, тим більш потужний вектор буде направлений до об’єкту.

2. Негативна валентність – це вектори сил, які стримують поведінку, протидіють прийняттю холодових водних процедур. Це може бути фізичний дискомфорт, страх захворіти, інерція звички до комфорту, біологічний опір стресу.

3. Конфлікт валентностей - взаємодія протилежно спрямованих сил створює психологічне напруження, оскільки вони різнонаправлені. Конфлікт виникає в місці їх зіткнення. Якщо якийсь вектор більш потужний, людина робить вибір приймити холодний душ, чи ні. Якщо ж утримуючи і спонукаючи сили врівноважені – людина може лишитись в стані когнітивного чи емоційного паралічу – коливання що до переключення води на холодну. Зміна ставлення до холодових процедур можлива через зміну структури поля: або шляхом підсилення позитивних валентностей, або шляхом зменшення інтенсивності негативних.

Відповідно до законів поля Левіна однаковий фізичний стимул у вигляді холодної води породжує кардинально різні поведінкові реакції, оскільки він включається в принципово різні по своїй структурі і змісту індивідуальні психологічні поля. Ці відмінності можуть пояснюватися низкою факторів.

Фактор валентності цілі вказує позитивним чи негативним є фактор холодного душу для людини. Якщо особистість має високу потребу у досягненні холодових процедур у вигляді холодного чи контрастного душу, такий об’єкт набуває позитивної валентності. В такому полі холодний душ стає не фізичним подразником, а фактором задоволення власних потреб у визнанні, саморегуляції, сенсорної стимуляції. В такому випадку поведінковий вектор направлений до об’єкта. Для особистості з високим рівнем тривожності або низьким порогом стресостійкості, той же об’єкт має виключно негативну валентність. В такому психологічному полі активуються вектори уникнення [12; 45; 54].

Часовий фактор обумовлений тим, що психологічне поле включає в себе не лише актуальний момент, а й суб’єктивне майбутнє. Людина, яка

орієнтована на миттєвий гомеостаз, має поле яке оточено реальним відчуттям холоду, що викликає реакцію відторження. На противагу – людина, яка має розширену часову перспективу, має поле яке охоплює майбутній стан бадьорості і здоров'я. Це дозволяє зменшувати відчуття дискомфорту заради віддалених цілей. Здатність бачити «суб'єктивне майбутнє», який відчувається після душу – робота префронтальної кори.

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок теорії поля з концепцією психологічних меж Хартмана. Контрастний душ - це приклад швидкої перебудови структури поля.

Коли поле перебуває в стані відносної рівноваги, валентність середовища нейтральна або позитивна. В момент перемикання на холодну воду при контрастному душі, чи під час вмикання холодної води у полі раптово з'являється новий потужний вектор сили. Людина з «тонкими межами» відчуває це як різке вторгнення, що руйнує цілісність поля. Натомість люди з більш «щільними» або сильною вольовою установкою утримує межі поля стабільними, сприймаючи холод лише як зовнішній фізичний факт, що не змінює її внутрішній стан, сприймаючи холод як нейтральний фізичний стимул [34; 35].

Таким чином різна реакція на холод визначається не лише фізичними параметрами впливу, а передусім психологічною організацією ситуації. Якщо в полі домінує потреба в безпеці, то реакція набуває стресового характеру – стан коли фізичне і психологічне поділені тонкою межею – висока чутливість, що веде до загостреної ситуації. Якщо зони психічного і фізіологічного диференційовані одна від одної спостерігаємо товсті межі - в полі домінує ідея самовдосконалення або бажання отримати додатковий сенсорний стимул, то реакція буде мобілізуючою [35]. Це дозволяє зберігати емоційну стійкість під час фізичного стресу [21].

Отже, кожна людина діє в межах власного психологічного поля, у якому холодний душ може займати різні позиції - від ресурсу саморегуляції до джерела напруження. Це положення підкреслює, що ключовим фактором

є не сам стимул, а його місце у структурі індивідуального досвіду в конкретний момент часу.

1.6 «Психологічний об’єм» як індикатор ресурсності та меж саморегуляції

У межах даного дослідження пропонується інтерпретаційна модель «психологічного об’єму поля». Під психологічним об’ємом пропонується розуміти умовну характеристику організації психічного поля особистості, яка відображає ступінь його розширеності, диференційованості та структурованості.

Зазначене поняття не розглядається як самостійна теоретична категорія, а використовується як узагальнююча модель для опису особливостей переживання внутрішніх станів. Воно має метафоричний характер і ґрунтується на положеннях теорії психологічного поля Курта Левіна [45], а також на уявленнях про динамічний характер психічних процесів, варіативність рівня психофізіологічної активації та індивідуальні відмінності у її регуляції [64].

У межах запропонованої моделі умовно можна виокремити два полюси психологічного об’єму:

- розширений психологічний об’єм, що характеризується множинністю одночасних психічних процесів, розсіяністю уваги та недостатньою інтегрованістю переживань;
- звужений психологічний об’єм, який проявляється у підвищеній внутрішній напруженості, обмеженій варіативності реагування та схильності до фіксації на окремих станах.

Передбачається, що зазначена характеристика опосередковано пов’язана з такими показниками, як рівень сприйнятого стресу та психологічного благополуччя. Запровадження цього поняття дозволяє провести аналогію з фізичними властивостями тіл, які змінюють свій об’єм

під впливом температури, та використати цю аналогію для пояснення процесів психічної регуляції.

Передбачається, що холодовий вплив може сприяти тимчасовій зміні психологічного об’єму, виконуючи регулятивну функцію. Зокрема, холодовий вплив як інтенсивна сенсорна стимуляція може призводить до концентрації уваги та зменшення кількості одночасних психічних процесів, що суб’єктивно переживається як «стиснення» об’єму та підвищення внутрішньої зібраності [63]. Холодовий вплив може умовно «ущільнювати» психологічне поле, підвищуючи його структурованість.

Водночас ефект такого впливу не є універсальним. Особи з вже підвищеним рівнем внутрішньої напруженості можуть характеризуватися вихідно звуженим психологічним об’ємом. Для них додатковий холодовий вплив може посилювати стан напруження та виконувати функцію дистресора. Це узгоджується з даними про негативний вплив хронічного стресу на нейрофізіологічні структури, зокрема зменшення об’єму гіпокампа [17; 55].

З позицій теорії активації ці стани можуть відповідати різним відхиленням від оптимального рівня збудження (закон Йеркса–Додсона [64]): як у бік недостатньої, так і надмірної активації. У цьому випадку температурні впливи виконують роль регулятора, що дозволяє наблизитися до оптимального рівня функціонування.

Таким чином, температурні стимули можуть розглядатися як фактори, що впливають не лише на фізіологічний рівень активації, але й на суб’єктивне переживання «об’єму» психічного поля. Холод сприяє підвищенню зосередженості та структурованості, тоді як теплові впливи можуть виконувати функцію розслаблення та зниження напруження.

Отже, концепція психологічного об’єму дозволяє інтегрувати фізіологічні та суб’єктивно-психологічні аспекти переживання, створюючи теоретичне підґрунтя для аналізу індивідуальних відмінностей у ставленні до холодових і контрастних водних процедур.

1.7 Теоретичне узагальнення підходів до психоемоційної регуляції в умовах холодового впливу

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що реакція організму на холодові стимули має універсальний фізіологічний характер. Завдяки діяльності терморецепторів навіть незначні зміни температури зовнішнього середовища сприймаються організмом і запускають швидку стресову відповідь, що супроводжується активацією нервової системи та вивільненням нейромедіаторів. При цьому базові механізми цієї реакції є спільними для всіх людей, а індивідуальні відмінності проявляються переважно в інтенсивності та тривалості відповіді [6; 19; 59].

Водночас ставлення до холодових водних процедур не визначається виключно фізіологічними чинниками. Воно формується під впливом психологічних особливостей особистості, попереднього досвіду та когнітивної оцінки ситуації. Незважаючи на загальну тенденцію до вибору комфортних температурних умов, частина людей сприймає холод як ресурсний стимул, тоді як для інших він залишається джерелом вираженого дискомфорту або стресу [9; 41; 44].

Аналіз теорії стресу, концепції психофізіологічної активації та закону Йеркса–Додсона дозволив встановити, що ефективність функціонування людини залежить від індивідуального оптимального рівня збудження [64]. Холодовий вплив у цьому контексті може виступати як фактор підвищення або, навпаки, перевищення оптимального рівня активації, що визначає його адаптивний або дезадаптивний ефект [5; 31].

Застосування теорії психологічного поля Курта Левіна дало можливість розглянути холодовий стимул не як об’єктивно фіксований фактор, а як елемент індивідуального психологічного поля, валентність якого визначається системою внутрішніх сил, мотивацій та актуального стану особистості. Таким чином, один і той самий стимул може викликати протилежні поведінкові реакції залежно від структури психологічного поля [7; 45].

У межах дослідження запропоновано інтерпретаційну модель «психологічного об’єму», яка дозволяє узагальнити індивідуальні особливості організації психічного поля. Передбачається, що холодовий вплив може виконувати регулятивну функцію, сприяючи тимчасовому звуженню психологічного об’єму за рахунок концентрації уваги та зменшення кількості одночасних психічних процесів. Водночас для осіб із уже підвищеним рівнем напруження та звуженим психологічним об’ємом холод може виступати додатковим стресогенним фактором [33; 55; 63].

Таким чином, ставлення до холодових водних процедур визначається комплексною взаємодією фізіологічних механізмів, рівня психофізіологічної активації, когнітивної оцінки та індивідуальної організації психологічного поля. Це дозволяє розглядати холод не лише як стресор, але й як потенційний інструмент саморегуляції [12; 21].

Водночас аналіз наукових джерел показав обмеженість існуючих емпіричних досліджень, які переважно зосереджені на фізіологічних ефектах холодового впливу та проводяться на відносно однорідних вибірках. Психологічні чинники, зокрема індивідуальні відмінності у сприйнятті та ставленні до холодових процедур, залишаються недостатньо вивченими.

З огляду на відсутність валідизованих інструментів для вимірювання таких конструктів, як психологічне поле чи психологічний об’єм, у даному дослідженні обрано опосередкований підхід. Зокрема, для емпіричного аналізу використовуються показники рівня сприйнятого стресу, психологічного благополуччя та ставлення до холодових і контрастних водних процедур, що дозволяє дослідити взаємозв’язки між цими змінними.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ДО ХОЛОДОВИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР У КОНТЕКСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

2.1 Організація та логіка емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення зв’язку між «психологічним об’ємом» людини, який в межах даного дослідження визначався психоемоційним станом особистості та її ставленням до холодових і контрастних водних процедур.

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування з використанням структурованої анкети, створеної за допомогою цифрових платформ. Такий формат забезпечив доступність участі для респондентів різного віку та дозволив отримати дані в умовах, наближених до природного середовища життєдіяльності особистості, що підвищує екологічну валідність результатів [30].

Анкета була структурована та складалася з чотирьох основних блоків:

1. Демографічний блок, який включав питання щодо статі, віку респондентів, а також досвіду взаємодії з холодовими та контрастними водними процедурами (зокрема, чи практикували респонденти холодний або контрастний душ). Додатково фіксувався час проходження опитування, що дозволяє враховувати можливі ситуативні та контекстуальні фактори, здатні впливати на психоемоційний стан (Додаток А).
2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), спрямована на оцінку суб’єктивного рівня стресу, переживання напруження, втрати контролю та здатності до подолання труднощів (Додаток Б).
3. Шкала психологічного благополуччя (Flourishing Scale), яка дозволяє оцінити загальний рівень психологічного функціонування, включаючи відчуття сенсу, соціальної включеності, компетентності та життєвої задоволеності (Додаток В).

4. Авторський опитувальник, розроблений у межах даного дослідження, спрямований на вивчення ставлення до холодного та контрастного душу, емоційних реакцій на ці процедури та рівня готовності до їх використання як засобу саморегуляції (Додаток Г).

У дослідження взяли участь 52 респонденти, серед яких були чоловіки та жінки віком від 14 до 65+ років. Така вибірка забезпечує варіативність за віковою та статевою ознаками і дозволяє розглядати досліджуване явище у ширшому контексті індивідуальних відмінностей, зокрема особливостей переживання стресу та стратегій саморегуляції.

Формування вибірки здійснювалось за принципом доступності. Респонденти залучались шляхом особистих звернень до знайомих і родичів, а також через розповсюдження анкети у соціальних мережах (зокрема, Telegram та Facebook). Такий підхід є поширеним у психологічних дослідженнях, однак передбачає певні обмеження щодо репрезентативності вибірки, що необхідно враховувати при інтерпретації результатів [29].

Опитування проводилося в період з 23 березня по 9 квітня 2026 року, що дозволяє розглядати отримані дані як зріз актуального психоемоційного стану респондентів у визначений часовий проміжок.

Дослідження мало анонімний характер, що сприяло підвищенню щирості відповідей та зниженню соціально бажаних реакцій. Участь у дослідженні була добровільною, респонденти попередньо були проінформовані про мету дослідження та могли припинити участь на будь-якому етапі. Таким чином, було дотримано базових етичних принципів психологічного дослідження.

Таким чином, організація дослідження забезпечила отримання емперичних даних, необхідних для аналізу взаємозв’язку між рівнем стресу, психологічного благополуччя та ставленням до холодових впливів як потенційного механізму саморегуляції, що дозволяє інтерпретувати ці показники в контексті запропонованої моделі «психологічного об’єму».

2.2 Методи дослідження показників психоемоційного стану та ставлення до холодових впливів

Оскільки ціль дослідження полягає у виявленні зв'язку між психоемоційним станом особистості і відношенням холодовим і контрастним водним процедурам, постає питання у виборі відповідних психодіагностичних методів. Теоретично доцільно було б безпосереднє запропонованої концепції «психологічного об'єму», проте на сучасному етапі розвитку психологічної науки не існує статусу такої змінної і відповідно не розроблені методики, яка б дозволила його виміряти.

У зв'язку з цим в дослідженні застосований опосередкований підхід, що передбачає використання методик, які відображають ключові складові психологічного об'єму, а саме: рівень психоемоційної напруженості, здатність до саморегуляції, суб'єктивне благополуччя та рівень адаптаційних ресурсів особистості.

Теоретично найбільш релевантними до досліджуваної проблематики могли б бути такі інструменти, як:

- методики, спрямовані на вивчення психологічного поля (на основі ідей К. Левіна);
- шкала пошуку відчуттів М. Цукермана;
- опитувальники психологічних меж Е. Хартмана [35];
- методики вимірювання інтроверсії–екстраверсії [31];
- клінічні опитувальники, зокрема SCL-90-R (який оцінює окрім стреса також рівень тривоги і депресії);
- шкали оцінки копінг-стратегій [41].

Однак значна частина зазначених методик або не адаптована до української вибірки, або є надмірно об'ємною для використання в рамках одного дослідження, що може знижувати мотивацію респондентів та впливати на якість відповідей. З огляду на це у дослідженні були використані авторський опитувальник що до ставлення до холодного та контрастного

душу та дві валідні і часто застосовані методики, які дозволяють комплексно оцінити психоемоційний стан особистості без надмірної перегрузки кількістю питань, а саме:

1. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10).
2. Шкала психологічного благополуччя (Flourishing Scale, E. Diener).

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) розроблена Шелдоном Коеном та співавторами у 1983році [25]. Шкала є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки суб'єктивного переживання стресу. Вона вважається «золотим стандартом» у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє вимірювати не стільки об'єктивний рівень стресових впливів, скільки їх когнітивну оцінку особистістю. Вчені, включаючи і Шелдона Коена, для більш точного виміру рівня стресу використовують окрім цієї методики, для більш точного аналізу, і рівень гормонів в крові, і шкалу, аби мати більш повну картину [48]. PSS-10 фіксує саме психологічний вимір стресу, що відповідає транзакційній моделі стресу, Річарда Лазаруса та Сусани Фолкма [41] відповідно до якої вирішальним є не сам стресор, а його суб'єктивна інтерпретація.

Шкала оцінює, наскільки життєві ситуації сприймаються як непередбачувані, неконтрольовані та перевантажуючі. Ці три параметри безпосередньо співвідносяться з моделлю стресу типу NUTS та відображають ключові аспекти переживання психологічного напруження.

Методика містить 10 запитань із п'ятибальною шкалою відповідей, що дозволяє досліджуваному досить точно оцінити власний стан протягом останнього місяця. Такий формат забезпечує баланс між точністю інструменту та зручністю його застосування.

Унікальність даної шкали полягає у відмові сегментації життя на окремі частини, а фокусується на інтегральному психологічному стані, що визначає функціонування особистості в усіх сферах. Проте попри загальний характер оцінки, респондент аналізує свій суб'єктивний досвід в деяких

сферах: сфері контролю, сферу когнітивного навантаження, сферу емоційних реакцій, сферу впевненості та копінг-стратегій. Сфера контролю є ключовим елементом шкали, через те, що особистість, яка володіє ресурсом контролю, усвідомлює власний «психологічний об'єм» і здатна контролювати його для підтримки внутрішнього гомеостазу. Параметр когнітивного перевантаження визначає спроможність респондента опрацьовувати актуальні завдання і вимоги. Так людина з недостатнім об'ємом (за аналогією з дитячою психікою) має низьку витривалість перед зовнішніми викликами. Сфера впевненості та копінга визначає рівень впевненості суб'єкта у власній здатності до конструктивного розв'язання проблемних ситуацій. У контексті даного дослідження ці показники можуть розглядатися як непрямі індикатори психологічного об'єму. Зокрема, високий рівень сприйнятого стресу може свідчити про звуження психологічного об'єму, що проявляється у зниженій здатності до інтеграції досвіду, обмеженій варіативності реагування та підвищеній напруженості. Це узгоджується з нейропсихологічними даними, відповідно до яких хронічний стрес пов'язаний із функціональними та структурними змінами мозку, зокрема зменшенням об'єму гіпокампа [56].

Інтерпретація результатів PSS-10 передбачає виділення трьох рівнів стресу: низький, середній чи високий.

Низький рівень свідчить про ефективну адаптацію та здатність до саморегуляції; середній - про наявність періодичного напруження; високий - про стан хронічного стресу, що може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я.

Використання цієї шкали в дослідженні дозволяє:

1. Перевірити основну гіпотезу щодо зв'язку між рівнем стресу та ставленням до холодових процедур.

2. Підтвердити або спростувати додаткову гіпотезу 1 (зв'язок стресу та саморегуляції).

3. Перевірити додаткову гіпотезу 3, яка безпосередньо пов’язує високий рівень стресу з негативним сприйняттям холодового впливу.

Шкала психологічного благополуччя [27]. Другим інструментом емпіричного дослідження була використана шкала психологічного благополуччя, яку розробили Ед Дінер та співавтори. Дана методика спрямована на оцінку рівня позитивного функціонування особистості та відображає повноцінне розуміння благополуччя. Шкала акцентує увагу не лише на задоволенні життям, а й на реалізації потенціалу, наявності сенсу та якості соціальних зав’язків.

Опитувальник складається з 8 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта. На відміну від інших підходів, де благополуччя ототожнюється з задоволенням, дана шкала відображає рівень психологічної ресурсності та активності особистості, що є особливо важливим у контексті дослідження механізмів саморегуляції.

Дана шкала орієнтується на такі компоненти психологічного благополуччя як:

- наявність життєвого сенсу;
- позитивні міжособистісні стосунки;
- самосприйняття;
- відчуття компетентності;
- оптимізм і спрямованість в майбутнє.

У контексті даного дослідження показники шкали рівня психологічного благополуччя можуть розглядатись, як непрямий індикатор розширеного психологічного об’єму, оскільки високий рівень благополуччя передбачає більшу інтегрованість психічних процесів, ширшу часову перспективу через орієнтацію на майбутнє, здатність до регуляції психоемоційних станів. Все це узгоджується з положеннями теорії психологічного поля, відповідно до яких включення майбутніх цілей у структуру поля підвищує рівень організованості поведінки особистості [45].

Низькі показники за шкалою, навпаки, можуть свідчити про дефіцит психологічних ресурсів, знижену самооцінку, обмеженість поведінкових стратегій і, відповідно, про тенденцію до звуження психологічного об’єму.

У вітчизняній психології проблема психологічного благополуччя активно досліджується. Зокрема:

- Савчин М.В. у праці «Загальна психологія» [16] підкреслює, що благополуччя є інтегративним показником ефективності саморегуляції та адаптації;
- Титаренко Т.М. у монографії «Життєвий світ особистості» розглядає благополуччя як результат здатності особистості конструювати власне життя та надавати йому смислу [18].

Інтерпретація результатів шкали передбачає умовний поділ на три рівні:

- високий рівень благополуччя - свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, активну життєву позицію та здатність до саморегуляції;
- середній рівень - відображає загальну задовільність функціонування при наявності окремих проблемних сфер;
- низький рівень - вказує на дефіцит ресурсів, знижену активність та можливі труднощі адаптації.

Застосування цієї методики дозволяє перевірити наступні гіпотези:

1. Основну гіпотезу, через аналіз зв’язку між рівнем благополуччя та вибором температурного режиму.
2. Додаткову гіпотезу 1, щодо вищого рівня саморегуляції у осіб, які обирають холодові процедури.
3. Додаткову гіпотезу 2, через негативне ставлення до холодових процедур при високому рівні стресу.
4. Додаткову гіпотезу 3, оскільки благополуччя пов’язане зі здатністю обирати ефективні стратегії регуляції психоемоційного стану.

У межах дослідження було розроблено та апробовано авторський опитувальник, призначений для діагностики ставлення особистості до

холодового впливу. Опитувальник має 20 питань і 5 варіантів відповідей на кожне питання. Відповіді мають шкалювання від позитивного ставлення до холодного і контрастного душу до – негативного. Діапазон відповідей від 20 (крайнє негативне ставлення) до 100 балів (позитивне ставлення).

Субшкали дозволяють перейти від загального показника до аналізу психологічної структури явища і визначити, які саме компоненти - емоційні, поведінкові, когнітивні, сенсорні чи тілесні - забезпечують виявлений зв’язок.

Реакція на холодовий стрес розглядається як комплексний процес, що визначається взаємодією біологічного порогу чутливості та сили волі. Для того, щоб розмежувати те, як людина сприймає холод на рівні думок, і як це відчувається тілом в опитувальник було закладено 5 субшкал. Тобто субшкали дозволяють перейти від загального показника до аналізу психологічної структури явища і визначити, які саме забезпечують виявлений зв’язок. В даному опитувальнику використали наступні субшкали:

1. Поведінкова (питання № 1, 9, 12, 20): вимірює реалізований досвід загартовування та швидкість прийняття рішення про вольову дію [38; 41].

2. Емоційна (питання № 2, 5, 10, 16): визначає афективну валентність холоду - від мобілізації до сприйняття його як деструктивного покарання [27; 51].

3. Сенсорна (питання № 3, 8, 17, 18): фіксує межі адаптаційного навантаження через первинну реакцію (шок або мобілізацію) [39; 59].

4. Когнітивна (питання № 4, 13, 19): відображає ступінь структурованості установок та віру в наукову доказовість методу [23; 61].

5. Температурна (питання № 6, 7, 11, 14, 15): оцінює фізіологічні межі толерантності та стійкість побутових патернів (наприклад, миття рук та обличчя холодною водою) [26; 49; 62].

Таким чином, організація дослідження забезпечила отримання емпіричних даних, необхідних для аналізу взаємозв’язку між рівнем стресу,

психологічного благополуччя та ставленням до холодових впливів як потенційного механізму саморегуляції. Такий підхід забезпечує високий рівень достовірності інтерпретації отриманих показників, інтегруючи їх у цілісну модель "психологічного об’єму".

2.3. Методологія та процедура дослідження

Метою дослідження було вивчення зв’язку між ставленням особистості до холодового впливу (холодного та контрастного душу) та показниками її психоемоційного стану. Аналіз здійснювався на основі моделі «психологічного об’єму», де холод виступає інструментом короткострокового гормезису та тренажером копінгу.

Методичний інструментарій:

1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): для оцінки рівня напруженості та здатності контролювати події життя[25]. Відповіді респондентів були переведені в бали (0–4) та сумовані. Питання № 4, 5, 7 та 8 оцінювалися за реверсивною шкалою, як це передбачено методикою.

2. Шкала психологічного процвітання (Е. Дінера): для вимірювання суб’єктивного благополуччя та наповненості життя сенсом [27]. Відповіді респондентів давалися за 7-бальною шкалою. Підсумковий показник міг варіюватись від 8 до 56 балів, де високий показник свідчить наявність значних психологічних ресурсів та сприйняття власного життя як наповненого сенсом.

3. Авторський опитувальник «Ставлення до холодного та контрастного душу»: для оцінки позитивного чи негативного ставлення до холодових водних процедур. Кожна відповідь була конвертована в бали від 5 (А) до 1 (Д). Сумарний бал кожного респондента коливався в межах від 20 до 100 балів.

Організація та база дослідження: емпіричне дослідження проводилося у 2026 році. У дослідженні взяли участь 52 осіб віком від 14 до 60+ років. До

вибірки увійшли чоловіки та жінки різного соціального статусу та професійної діяльності.

Дослідження проводилося у формі онлайн-анкетування та психологічного тестування. Респондентам було запропоновано відповісти на запитання щодо їхнього ставлення до холодових водних процедур, а також пройти низку психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня стресостійкості, психологічних меж та особливостей психоемоційної саморегуляції [30]. Зокрема використані Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), Шкала психологічного процвітання Е. Дінера та авторський опитувальник «Ставлення до холодного та контрастного душу».

2.4 Результати дослідження психоемоційного стану та ставлення до холодових впливів

У таблиці 2.1 наведені загальні бали по опитувальникам: шкала сприйнятого стресу, шкала психологічного процвітання Е. Дінера та авторського опитувальника, щодо ставлення до холодного та контрастного душу, а також результати субшкал авторського опитувальника.

Таблиця 2.1 - Зведена таблиця результатів тестів

№ респон-дента	PSS-10	Шкала процві-тання Дінера	Автор-ський опиту-вальник	Поведін-кова суб-шкала	Емоцій-на суб-шкала	Сен-сорна суб-шкала	Когні-тивна суб-шкала	Темпе-ратурна суб-шкала
1	16	36	53	11	8	11	8	15
2	15	33	61	10	11	12	10	18
3	25	29	52	10	12	10	8	12
4	26	25	66	12	15	12	9	18
5	10	33	75	15	17	14	12	17
6	9	38	43	8	8	8	6	13
7	10	32	63	10	13	13	8	19
8	11	36	36	4	6	6	11	9
9	24	32	67	12	14	10	10	21
10	13	28	51	7	13	10	9	12

Продовження таблиці 2.1

11	24	24	54	11	8	11	8	16
12	6	39	54	7	12	14	9	12
13	23	23	54	10	8	8	8	20
14	12	35	37	4	7	9	10	7
15	24	32	42	6	9	7	10	10
16	21	22	64	11	14	12	11	16
17	22	30	33	4	6	7	9	7
18	22	28	64	12	11	10	12	19
19	14	31	54	8	13	11	9	13
20	19	36	45	5	8	9	11	12
21	26	34	66	12	12	11	12	19
22	19	24	89	18	16	15	15	25
23	0	23	41	6	6	6	6	17
24	13	26	68	12	14	10	11	21
25	13	28	45	5	8	10	9	13
26	13	26	45	5	9	9	9	13
27	12	27	75	18	14	13	10	20
28	32	28	27	4	4	5	7	7
29	19	25	48	8	7	9	9	15
30	14	29	71	13	12	15	10	21
31	28	24	52	6	10	14	9	13
32	11	33	31	4	6	6	7	8
33	13	30	41	8	6	6	6	15
34	31	28	81	16	15	14	15	21
35	24	25	42	5	8	8	9	12
36	4	29	67	13	11	13	12	18
37	10	33	74	15	14	13	10	22
38	7	36	65	8	13	13	12	19
39	13	29	46	5	7	9	9	16
40	16	28	64	11	12	10	12	19
41	11	35	31	4	6	7	7	7
42	16	33	48	7	11	11	8	11
43	24	23	63	8	12	12	10	21
44	24	26	25	4	4	5	4	8
45	5	35	72	10	14	16	11	21

Продовження таблиці 2.1

46	15	33	55	10	7	11	8	19
47	15	29	72	11	15	14	11	21
48	10	40	84	17	18	14	11	24
49	15	27	64	12	11	11	10	20
50	15	22	81	17	17	16	10	21
51	19	31	37	4	8	6	10	9
52	32	28	35	4	6	7	8	10

У межах даного дослідження результати аналізу здійснюватиметься на двох рівнях:

1. Загальний рівень.
2. Поглиблений рівень за субшкалами.

Такий підхід дозволяє, з одного боку, виявити загальні закономірності, а з іншого - деталізувати психологічні механізми досліджуваного явища.

На першому етапі було обчислено загальні бали Шкали сприйнятого стресу, Шкали психологічного процвітання та авторського опитувальника, який відображає інтегральний рівень:

- толерантності до холодового впливу;
- позитивного/негативного ставлення до холодного та контрастного душу.

Саме цей показник виступає основною змінною дослідження, оскільки безпосередньо відповідає змісту висунутих гіпотез.

З метою більш детального вивчення особливостей ставлення до холодового впливу на другому етапі дослідження було проведено додатковий аналіз із використанням субшкал авторського опитувальника. Такий підхід дозволяє перейти від загального показника до аналізу окремих компонентів психоемоційного реагування.

Було виділено такі субшкали:

1. Поведінкова активність (готовність та частота використання холодового впливу) [41].

2. Емоційне ставлення (позитивні/негативні переживання) [27; 50].

3. Сенсорна чутливість (реакція тіла на холод) [26; 39].

4. Когнітивний контроль і саморегуляція (здатність керувати станом) [12; 57].

5. Температурна толерантність (допустимі температурні межі) [34; 59].

Метод аналізу для кожної субшкали проводився окремо. Було обчислено сумарний бал, після чого проведено кореляційний аналіз між:

- показниками субшкал;
- рівнем сприйнятого стресу (PSS-10);
- рівнем психологічного благополуччя.

Такий підхід дозволяє визначити, які саме психологічні компоненти пов’язані зі стресом та благополуччям, а не лише встановити загальний зв’язок.

З метою виявлення взаємозв’язку між показниками психоемоційного стану та ставленням до холодових і контрастних водних процедур було проведено кореляційний аналіз, результати якого додатково візуалізовано за допомогою діаграм розсіювання.

2.4.1 Загальний рівень дослідження психоемоційного стану та ставлення до холодових впливів

У результаті проведеного кореляційного аналізу було виявлено статистично значущий зв’язок між рівнем сприйнятого стресу та інтегральним показником ставлення до холодового впливу ($r = -0{,}64$; $p \leq 0{,}01$). Отриманий зв’язок має негативний характер, що свідчить про те, що зі зростанням рівня стресу готовність особистості до холодового впливу та його позитивне сприйняття значно знижуються.

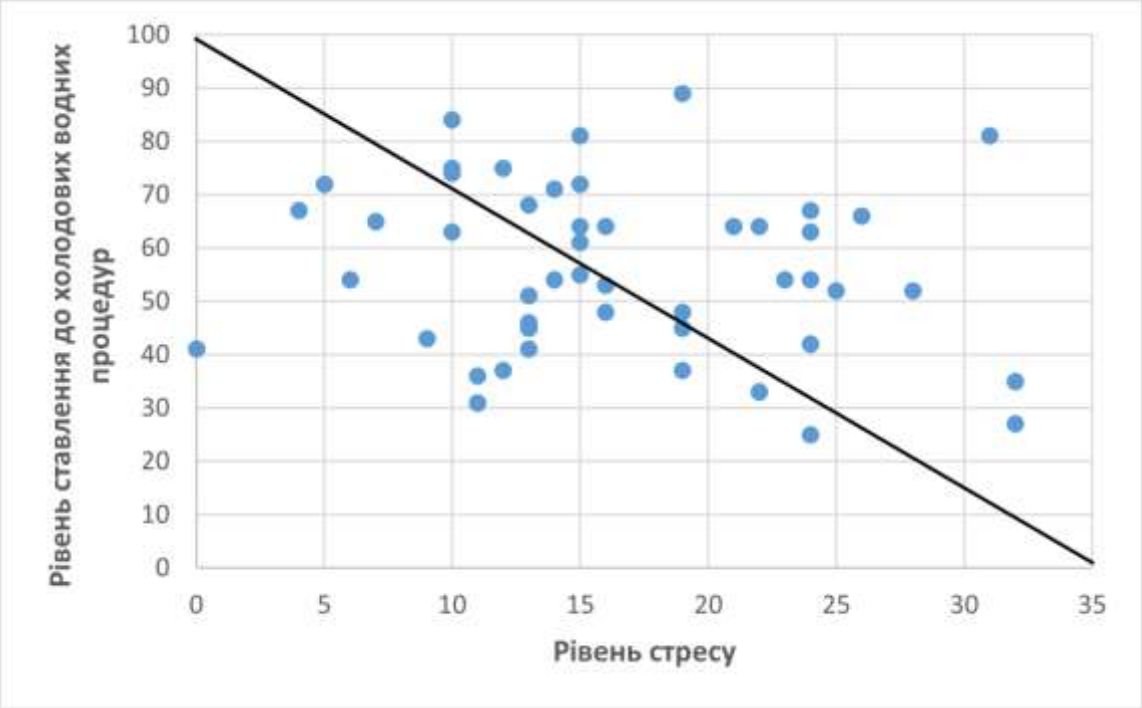


Рисунок 2.1 – Співвідношення рівня стресу з рівнем позитивного ставлення до холодного чи контрастного душу

На рисунку 2.1 представлено співвідношення між рівнем стресу та рівнем ставлення до холодових водних процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці PPS-10 та авторський опитувальник. Розташування точок свідчить про наявність чітко вираженої тенденції: зі збільшенням показників за шкалою стресу спостерігається закономірне зниження балів за шкалою ставлення до холодових процедур. Суцільна чорна лінія на графіку є лінією лінійної регресії, вона математично підтверджує наявність негативного кореляційного зв’язку.

Психологічна інтерпретація результатів: даний статистичний показник підтверджує, що рівень суб’єктивного напруження є визначальним для здатності людини використовувати екстремальні сенсорні подразники як ресурс. Аналіз емпіричних даних виявив наступні закономірності:

1. Звуження «психологічного об’єму». Відповідно до авторської концепції, особистості з високим показником за шкалою PSS-10 (наприклад, респонденти, які часто відчувають нервовість та неможливість контролювати

важливі речі) демонструють низьку толерантність до холоду (бали в межах 20–39). Для них холодний душ перестає бути «тренажером копінгу» і перетворюється на тригер дистресу, що математично відображено у виборі відповідей типу «Д» (холод як «покарання» або «стрес»).

2. Дефіцит вольової мобілізації. Негативна кореляція вказує на те, що при накопиченні труднощів (питання №10 шкали PSS-10) людина втрачає здатність до превентивної мобілізації. Це підтверджується результатами поведінкової субшкали: респонденти у стані стресу частіше обирають стратегію негайної втечі (відповідь «Д» у питаннях №3 та №20 - припинення душу або відмова від перемикання води).

3. Сенсорна вразливість. Виявлений зв’язок демонструє, що перевантажене психічне поле робить межі адаптаційного навантаження критично низькими. Побутові патерни, такі як уникнення холодної води навіть під час миття рук (питання №11), корелюють із неспроможністю особистості до саморегуляції в умовах високої невизначеності.

Таким чином, отримані результати повністю підтверджують основну гіпотезу дослідження: ставлення до холодового впливу безпосередньо залежить від поточного психоемоційного стану. Високий рівень стресу виступає бар’єром, який блокує вольові ресурси та перетворює потенційно корисний подразник на джерело додаткового психологічного тиску.

Також було встановлено статистично значущий зв’язок між рівнем психологічного благополуччя та ставленням до холодових водних процедур ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Отриманий зв’язок має позитивний характер, що вказує на те, що особи з більш високим рівнем благополуччя виявляють вищу толерантність до холоду та готовність до вольової саморегуляції.

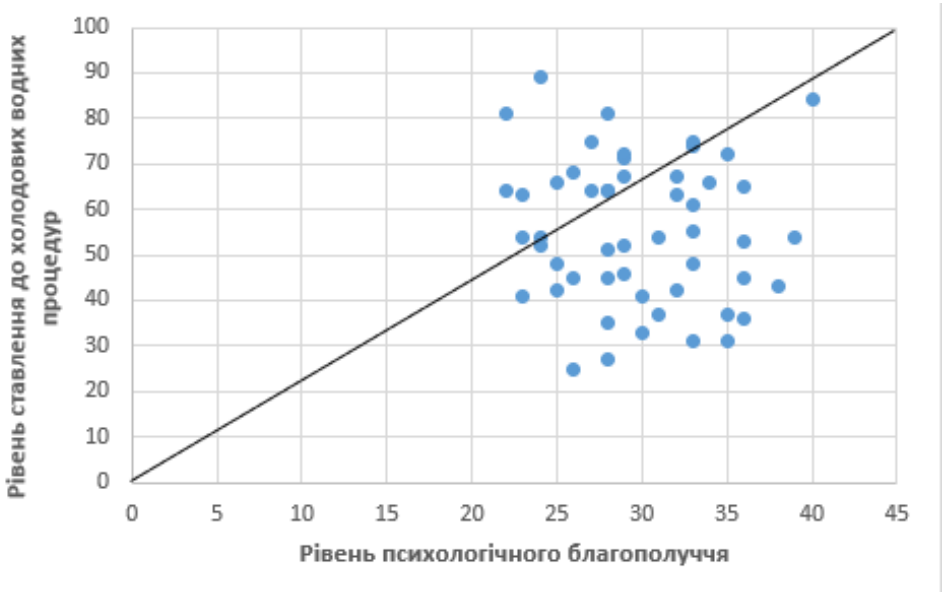


Рисунок 2.2 – Співвідношення рівня психологічного благополуччя з рівнем позитивного ставлення до холодного чи контрастного душу

Аналіз вибірки показав, що респонденти, які оцінюють своє життя як цілеспрямоване та наповнене сенсом (відповіді «повністю згоден» у шкалі Дінера), частіше практикують загартовування або мають до нього стійкий інтерес. Для цієї групи холодний душ асоціюється з «бадьорістю та здоров'ям», що підтверджує роль внутрішнього психологічного ресурсу як основи для подолання сенсорного дискомфорту.

На рисунку 2.2 представлено співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та рівнем ставлення до холодових водних процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці шкала процвітання та авторський опитувальник. Порівняльний аналіз інтегральних показників 52 респондентів дозволив виявити чітку закономірність: ставлення до холодового впливу є дзеркальним відображенням поточного стану «психологічного об'єму» особистості: зі збільшенням показників за шкалою психологічного благополуччя спостерігається закономірне збільшення балів за шкалою ставлення до холодових процедур. Лінія на графіку є лінією лінійної прогресії, вона математично підтверджує наявність позитивного кореляційного зв'язку.

Негативна кореляція зі стресом доводить, що перевантажений психічний стан блокує вольові зусилля, роблячи будь-який інтенсивний подразник джерелом дистресу. Натомість позитивна кореляція з процвітанням свідчить, що високий рівень психологічного ресурсу дозволяє особистості інтегрувати холод у свою поведінкову стратегію як інструмент мобілізації та зміцнення. Таким чином, авторський опитувальник успішно верифікований як інструмент, що відображає загальну адаптивну здатність людини в умовах сенсорного тиску та стресогенних впливів.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють здійснити перевірку висунутих гіпотез дослідження.

Основна гіпотеза, яка передбачала наявність зв'язку між психоемоційним станом особистості та суб'єктивною перевагою температурного впливу, загалом підтверджується.

Зокрема, встановлено, що між рівнем сприйнятого стресу та когнітивним ставленням до холодових процедур існує негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,41$), що свідчить про тенденцію до зниження позитивного сприйняття холодового впливу зі зростанням психоемоційного напруження. Водночас між рівнем психологічного благополуччя та когнітивним ставленням виявлено позитивний зв'язок ($r = 0,52$), що вказує на більшу відкритість до холодових процедур серед осіб із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, результати підтверджують припущення про те, що особливості психоемоційного стану пов'язані з вибором температурного режиму як форми поведінкової регуляції.

Перша додаткова гіпотеза, згідно з якою особи, що надають перевагу холодному або контрастному душу, характеризуються нижчим рівнем стресу та вищою здатністю до саморегуляції, частково підтверджується.

Отриманий негативний зв'язок між стресом і когнітивним ставленням до холоду свідчить про те, що респонденти з нищим рівнем стресу більш позитивно оцінюють холодові процедури. Водночас відносно помірна сила

зв’язку (r = -0,41) вказує на те, що цей зв’язок не є однозначним, і ставлення до холоду може опосередковуватися додатковими чинниками, такими як досвід, установки чи індивідуальні особливості.

Друга гіпотеза, яка передбачала наявність позитивного зв’язку між рівнем суб’єктивної активності (у даному дослідженні - через показники психологічного благополуччя) та толерантністю до холодового впливу, підтверджується. Позитивна кореляція між благополуччям і когнітивним ставленням до холоду (r = 0,52) свідчить про те, що особи з вищим рівнем внутрішніх ресурсів, життєвої задоволеності та відчуття контролю більш схильні сприймати холод як прийнятний і навіть корисний вплив.

Третя гіпотеза, відповідно до якої особи з вищим рівнем стресу більш схильні сприймати холод як загрозливий або дискомфортний стимул, підтверджується. Це узгоджується як із напрямком кореляційного зв’язку (r = -0,41), так і з результатами візуального аналізу діаграми розсіювання, де чітко простежується тенденція до зниження позитивного когнітивного ставлення зі зростанням рівня стресу.

Четверта гіпотеза, яка розглядає ставлення до температурного впливу як індикатор способів психоемоційної саморегуляції, опосередковано підтверджується. Виявлені зв’язки свідчать про те, що вибір та оцінка холодових процедур дійсно пов’язані з внутрішнім станом особистості: при вищому рівні благополуччя холод інтегрується як ресурс, тоді як при підвищеному стресі - сприймається як додаткове навантаження. Це дозволяє інтерпретувати ставлення до температурного впливу як поведінковий прояв регуляції психоемоційного стану.

У межах авторської моделі «психологічного об’єму» отримані результати дозволяють припустити, що холодовий вплив виконує різну функцію залежно від стану психічного поля: у разі достатнього рівня внутрішніх ресурсів він може виступати як фактор структуризації та активації, тоді як у стані перевантаження як додатковий стресогенний чинник.

2.4.2 Поглиблений рівень аналізу психоемоційного стану та ставлення до холодових впливів за субшкалами

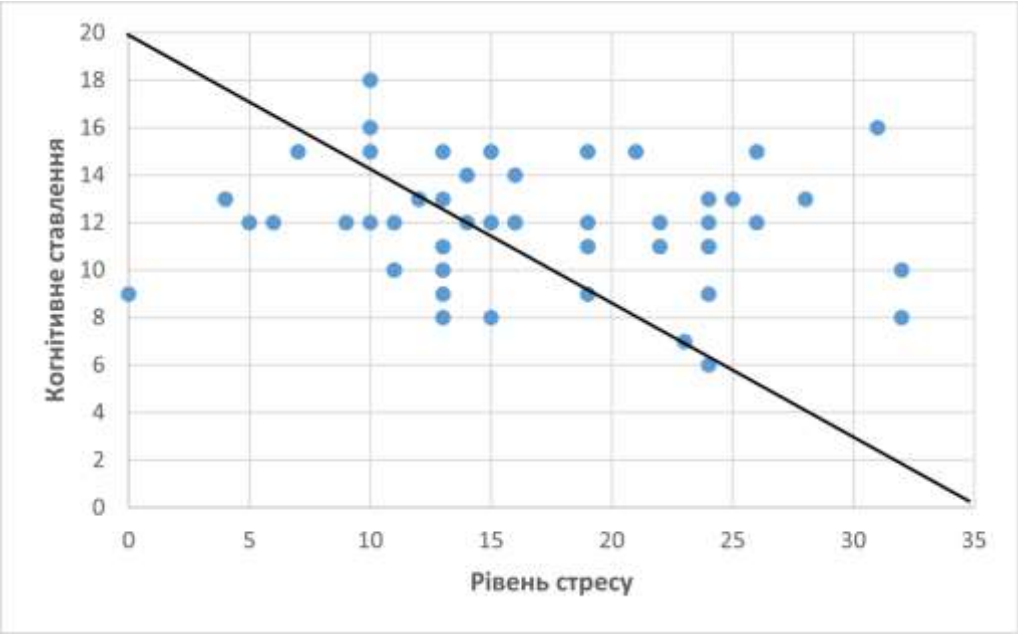


Рисунок 2.3 - Співвідношення між рівнем стресу та когнітивним ставленням до холодових водних процедур

На рисунку 2.3 представлено співвідношення між рівнем суб'єктивного стресу та когнітивним ставленням до прийняття холодного або контрастного душу. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці рівень стресу та когнітивна субшкала.

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність зворотного (негативного) зв'язку між рівнем стресу та когнітивним ставленням до холодових процедур. Зокрема, із підвищенням рівня стресу спостерігається тенденція до зниження позитивного сприйняття холодного або контрастного душу. Натомість підвищений рівень стресу може відповідати стану звуженого або перевантаженого «психологічного об'єму», за якого будь-який додатковий стимул, включаючи холод, сприймається як фактор дестабілізації.

Таким чином, отримані результати підтверджують припущення про те, що ставлення до холодових впливів пов'язане не лише з фізіологічними

реакціями, а значною мірою визначається психоемоційним станом особистості, виступаючи своєрідним індикатором її здатності до саморегуляції.

Візуально це проявляється у спадному напрямку лінії тренду, що вказує на те, що респонденти з вищими показниками стресу частіше демонструють більш стримане, насторожене або негативне когнітивне ставлення до холодових впливів. Натомість особи з нижчим рівнем стресу більш схильні оцінювати такі процедури як прийнятні або потенційно корисні.

Коефіцієнт кореляції Пірсона когнітивного сприйняття зі стресом ($r = -0,41$, $p \leq 0,01$) вказує на слабкий зв'язок. Це підтверджує тип респондентів «скептичні спостерігачі»: люди можуть розуміти користь холоду навіть у стресі, але не переходити до дій.

Отримані результати узгоджуються з уявленням про те, що в умовах підвищеного психоемоційного напруження холодовий вплив може сприйматися як додатковий стресор, а не як ресурс саморегуляції.



Рисунок 2.4 - Співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та когнітивним ставленням до холодових водних процедур

На рисунку 2.4 представлено співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та когнітивним ставленням до холодових процедур.

Аналіз показує наявність прямого (позитивного) зв'язку між цими змінними: із зростанням рівня психологічного благополуччя підвищується і рівень позитивного когнітивного ставлення до холодного та контрастного душу. Це підтверджується висхідним напрямком лінії, що свідчить про більшу відкритість до подібних практик серед осіб із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Такі респонденти частіше сприймають холодові процедури як корисні, оздоровчі або такі, що можуть сприяти саморегуляції.

Коефіцієнт кореляції Пірсона когнітивного сприйняття із рівнем психологічного благополуччя ($r = 0{,}52$, $p \leq 0{,}01$) вказує, що благополуччя сприяє формуванню чітких когнітивних установок та про контроль над власним тілом.

Інтерпретуючи отримані результати в межах авторської моделі «психологічного об'єму», можна припустити, що особи з вищим рівнем благополуччя характеризуються більш оптимально структурованим психічним полем, що дозволяє їм інтегрувати інтенсивні стимули, зокрема холодну воду, як регулятор оптиму, а не як загрозу.

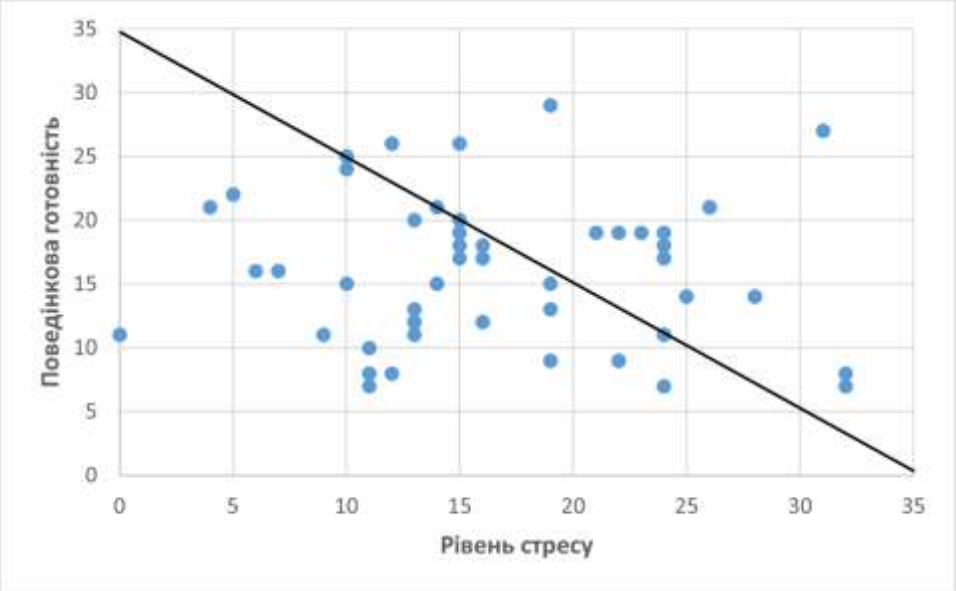


Рисунок 2.5 - Співвідношення між рівнем стресу та поведінковою активністю до холодових водних процедур

На рисунку 2.5 представлено співвідношення між рівнем суб’єктивного стресу та поведінковою активністю до прийняття холодного або контрастного душу. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці рівень стресу і поведінкова субшкала.

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність вираженого зворотного (негативного) зв’язку між рівнем стресу та поведінковою реалізацією холодових процедур. Із підвищенням рівня стресу спостерігається суттєве зниження частоти фактичного контакту з холодною водою та готовності до вольового включення у відповідну дію. Таким чином, стрес виступає не лише емоційним станом, а й фактором, що безпосередньо модулює поведінкову ініціацію та її стабільність.

Візуально це підтверджується спадним напрямком лінії: респонденти з вищими показниками стресу частіше демонструють уникання або відтермінування холодових процедур. Їх поведінка характеризується внутрішньою амбівалентністю, коливаннями у прийнятті рішення та схильністю до швидкого припинення впливу холоду або повною відмовою від його застосування. У цьому контексті холодова стимуляція може сприйматися не як ресурс, а як додатковий стресор, що перевищує індивідуальний поріг толерантності.

Натомість особи з нижчим рівнем стресу проявляють більшу рішучість, послідовність і стабільність у реалізації таких практик. Їх поведінка має ознаки саморегуляторної узгодженості: намір переходить у дію без значного внутрішнього опору, а сам досвід контакту з холодом інтегрується як прийнятний або навіть бажаний. Це може свідчити про вищий рівень розвитку вольових процесів, кращу здатність до регуляції фізіологічного збудження та більший «психологічний об’єм» у термінах здатності витримувати інтенсивні сенсорні стимули.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнем стресу та поведінковою готовністю ($r = -0{,}58$, $p \leq 0{,}01$) вказує на помірно сильний негативний зв’язок.

Це дозволяє говорити про те, що саме на поведінковому рівні стрес виступає значущим бар'єром, який блокує перехід від наміру до дії. У межах типології респондентів це відповідає групі «уникаючих практиків», для яких навіть за наявності розуміння користі холодових процедур домінує стратегія уникнення через перевантаження. Респонденти у стані дистресу частіше обирають стратегію негайного припинення душу без тривалих вагань.

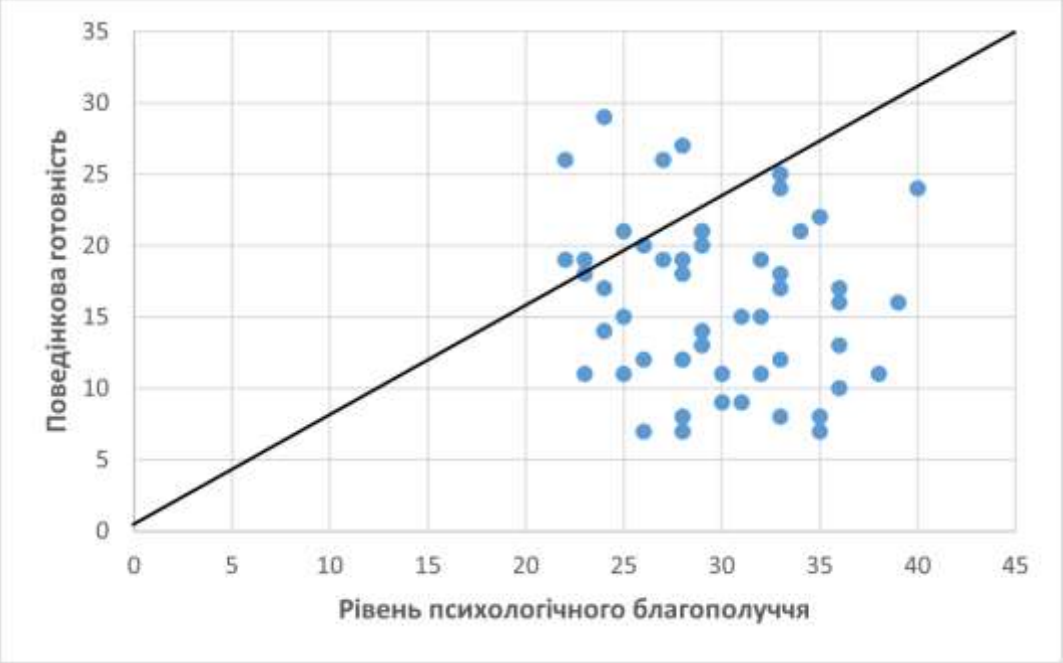


Рисунок 2.6 - Співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та поведінковою готовністю до холодових водних процедур

На рисунку 2.6 представлено співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та поведінковою готовністю до холодових процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці шкала процвітання та поведінкова субшкала.

Отримані результати демонструють наявність вираженого прямого (позитивного) зв'язку: із підвищенням рівня психологічного благополуччя зростає і частота реалізації холодових практик.

Це підтверджується висхідним напрямком лінії, що вказує на більшу включеність у поведінкову активність серед осіб із високим рівнем благополуччя. Такі респонденти не лише позитивно оцінюють холодові

процедури, але й регулярно інтегрують їх у повсякденне життя як інструмент саморегуляції.

Коефіцієнт кореляції Пірсона ($r = 0,64$, $p \leq 0,01$) свідчить про наявність сильного позитивного зв'язку між змінними. Це означає, що психологічне благополуччя виступає не лише когнітивним, а й поведінковим ресурсом, який забезпечує готовність до дії, рішучість та сталість практик.

У межах авторської концепції «психологічного об'єму» можна припустити, що особи з високим рівнем благополуччя мають більш інтегровану та ресурсну структуру психічного поля. Це дозволяє їм не уникати інтенсивних стимулів, а навпаки — активно включати їх у власний досвід як спосіб розширення адаптаційних можливостей та саморегуляції.

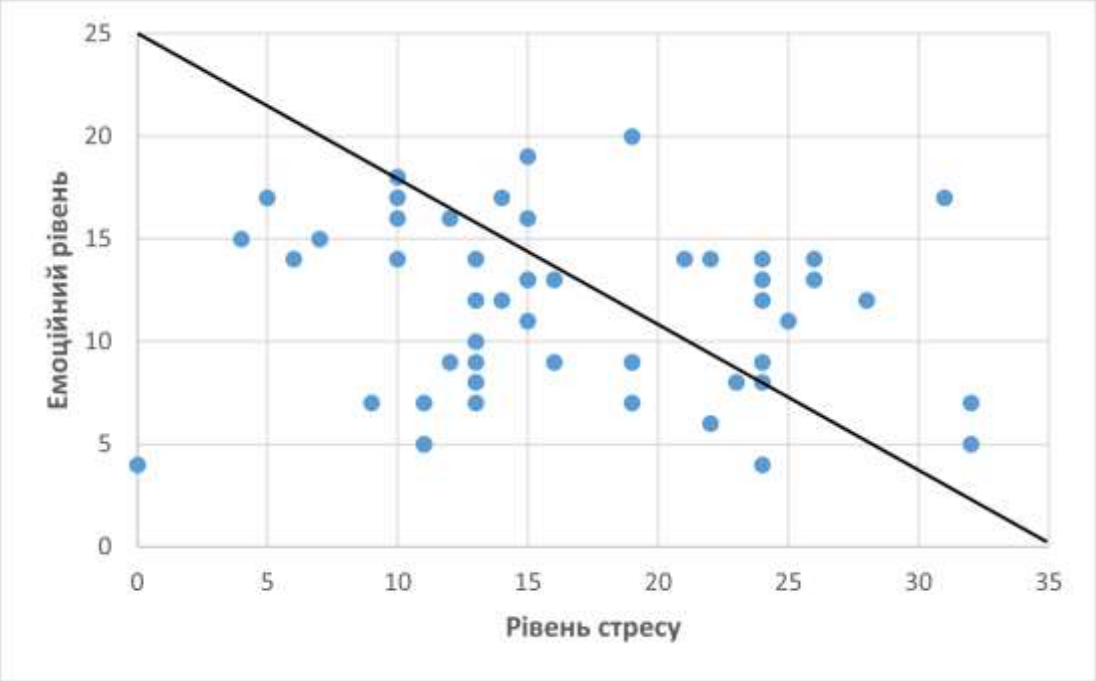


Рисунок 2.7 - Співвідношення між рівнем стресу та емоційним ставленням до холодових водних процедур

На рисунку 2.7 представлено співвідношення між рівнем суб'єктивного стресу та емоційним ставленням до холодових водних процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці рівень стресу та емоційна субшкала.

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність вираженого зворотного

(негативного) зв’язку між рівнем стресу та емоційним сприйняттям холодових впливів. Із підвищенням рівня стресу спостерігається тенденція до зниження позитивного емоційного ставлення та зростання напруження, дискомфорту або внутрішнього опору щодо холодного душу.

Візуально це підтверджується спадним напрямком лінії: респонденти з високими показниками стресу частіше демонструють емоційно негативну або амбівалентну реакцію на холодові процедури. Для них холод виступає не стільки ресурсом, скільки додатковим подразником, який підсилює загальне психоемоційне навантаження. Натомість особи з нижчим рівнем стресу частіше переживають холод як нейтральний або навіть приємний стимул.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнем стресу та емоційним ставленням ($r = -0{,}68$, $p \leq 0{,}01$) вказує на помірно виражений негативний зв’язок. Це свідчить про те, що емоційний компонент є чутливим до рівня стресу і може виступати первинним бар’єром у сприйнятті холодових практик



Рисунок 2.8 - Співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та емоційним ставленням до холодових водних процедур

На рисунку 2.8 представлено співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та емоційним ставленням до холодових процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці шкала процвітання та емоційна субшкала.

Отримані результати демонструють наявність прямого (позитивного) зв'язку між цими змінними: із зростанням рівня психологічного благополуччя підвищується і рівень позитивного емоційного переживання холодових впливів.

Візуально це підтверджується висхідним напрямком лінії, що вказує на більшу емоційну відкритість і готовність до прийняття досвіду холоду серед осіб із високим рівнем благополуччя. Такі респонденти частіше описують свої відчуття як бадьорість, прилив енергії, відчуття «оживлення» або навіть задоволення від самого процесу. Це дозволяє говорити про позитивну афективну інтеграцію холодового стимулу, коли первинно дискомфортний вплив перестає сприйматися як загрозливий і набуває нової, ресурсної валентності.

Коефіцієнт кореляції Пірсона ($r = 0{,}55$, $p \leq 0{,}01$) вказує на помірно сильний позитивний зв'язок, що дозволяє розглядати психологічне благополуччя як фактор, який не лише сприяє поведінковій активності, але й змінює якість емоційного переживання інтенсивних стимулів.

У межах концепції «психологічного об'єму» це можна інтерпретувати як здатність особистості до афективного розширення: особи з вищим рівнем благополуччя не витісняють дискомфорт, а інтегрують його, трансформуючи в ресурсний досвід.

Додатково можна припустити, що такий тип емоційного реагування пов'язаний із вищим рівнем саморегуляції та досвідом успішного подолання помірного стресу. Отже, отримані результати свідчать про те, що психологічне благополуччя є важливим чинником не лише поведінкової, але й емоційної адаптації до холодових впливів.

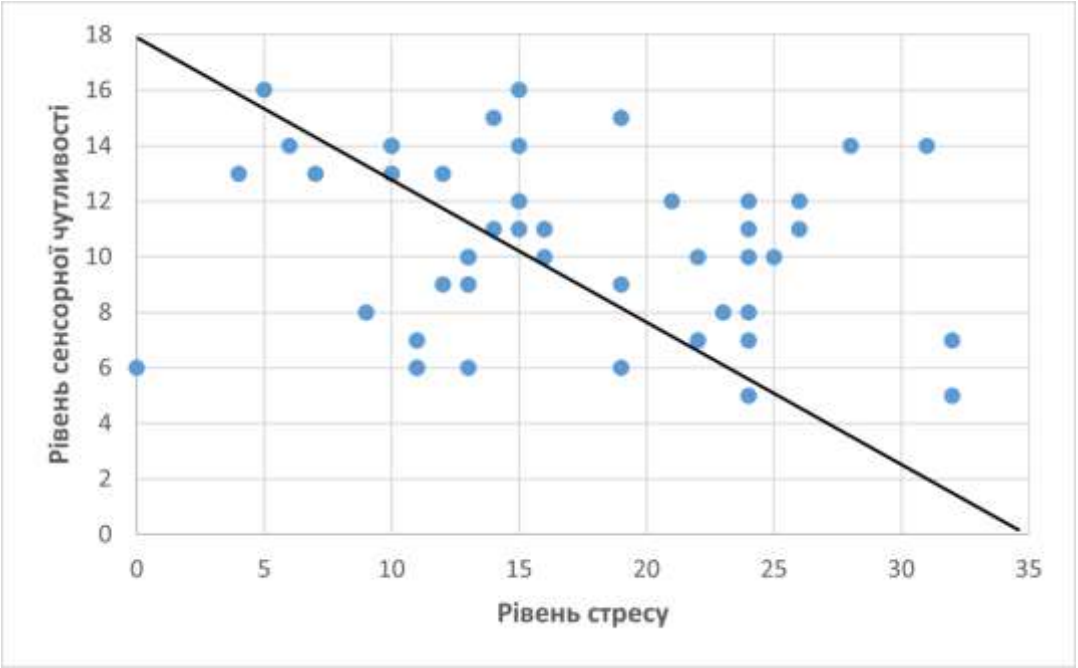


Рисунок 2.9 - Співвідношення між рівнем стресу та рівнем сенсорної чутливості до холодових водних процедур

На рисунку 2.9 представлено співвідношення між рівнем суб'єктивного стресу та сенсорним сприйняттям холодових водних процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці рівень стресу та сенсорна субшкала.

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність зворотного (негативного) зв'язку між рівнем стресу та особливостями первинної сенсорної реакції на холод. Із підвищенням рівня стресу спостерігається звуження сенсорних меж та зростання інтенсивності негативного тілесного переживання холодового впливу.

Візуально це проявляється у спадному напрямку лінії: респонденти з високими показниками стресу частіше описують первинний контакт із холодом як різкий, дезорганізуючий або навіть «паралізуючий» стимул. У таких умовах холод сприймається не як активаційний фактор, а як перевантаження сенсорної системи. Натомість особи з нижчим рівнем стресу демонструють більш адаптивну первинну реакцію, де відчуття холоду не блокують, а радше запускають процес мобілізації.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнем стресу та сенсорною реакцією (r = -0,52) вказує на помірно виражений негативний зв’язок. Це дозволяє припустити, що стрес безпосередньо впливає на адаптаційні межі організму, звужуючи здатність до адекватної сенсорної обробки інтенсивних стимулів.

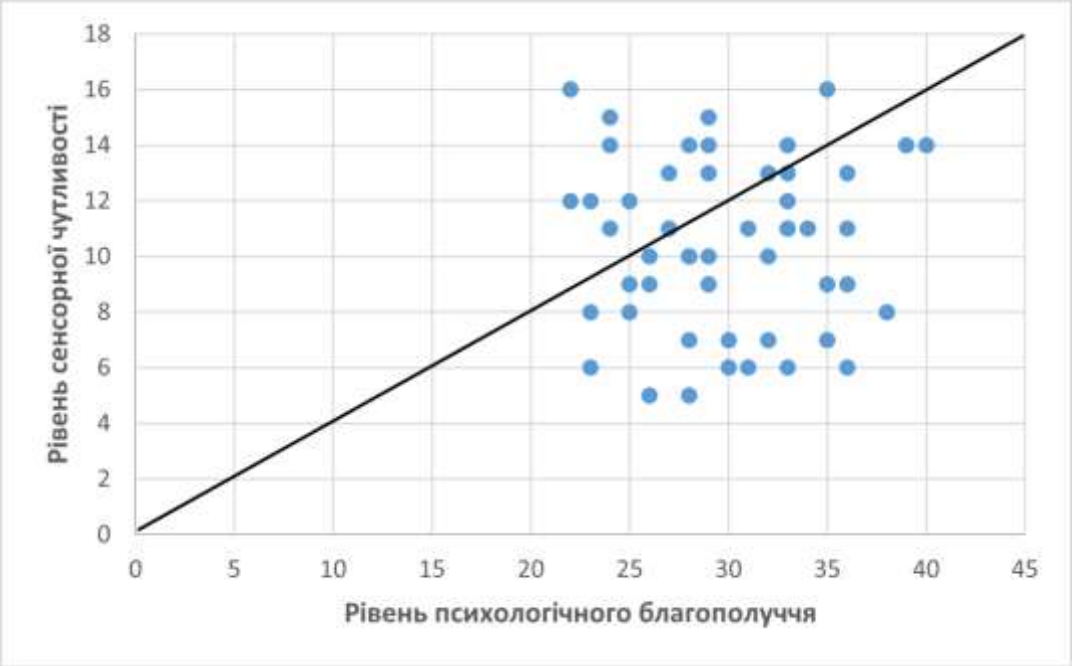


Рисунок 2.10 - Співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та рівнем сенсорної чутливості до холодових водних процедур

На рисунку 2.10 представлено співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та сенсорним сприйняттям холодових процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці шкала процвітання та сенсорна субшкала.

Отримані результати демонструють наявність прямого (позитивного) зв’язку між цими змінними: із підвищенням рівня психологічного благополуччя покращується якість первинної сенсорної реакції на холод.

Це підтверджується висхідним напрямком лінії, що свідчить про більш інтегроване та контрольоване тілесне переживання холодового впливу серед осіб із високим рівнем благополуччя. У таких респондентів первинний «шок» частіше трансформується у відчуття зібраності, тонусу та енергії, що вказує на ефективну мобілізацію ресурсів організму.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r = 0,48) вказує на помірний позитивний зв’язок, що дозволяє розглядати психологічне благополуччя як фактор, який розширює сенсорні межі та підвищує здатність до адаптації в умовах інтенсивного фізичного впливу.

У межах концепції «психологічного об’єму» отримані результати можна інтерпретувати не лише як здатність до інтеграції інтенсивних стимулів, але і як механізм їх цілеспрямованого використання для саморегуляції. Таким чином холодові водні процедури можна інтерпретувати як специфічний механізм регуляції, спрямований на кероване звуження психічного поля. Особи з вищим рівнем психологічного благополуччя здатні використовувати холод як інструмент зниження внутрішньої багатовекторності, переходячи від дифузного, перевантаженого стану до більш сфокусованого й тілесно інтегрованого переживання. Таким чином, холодна вода виступає формою «заземлення», що дозволяє оптимізувати психологічний об’єм і відновити внутрішню організованість.

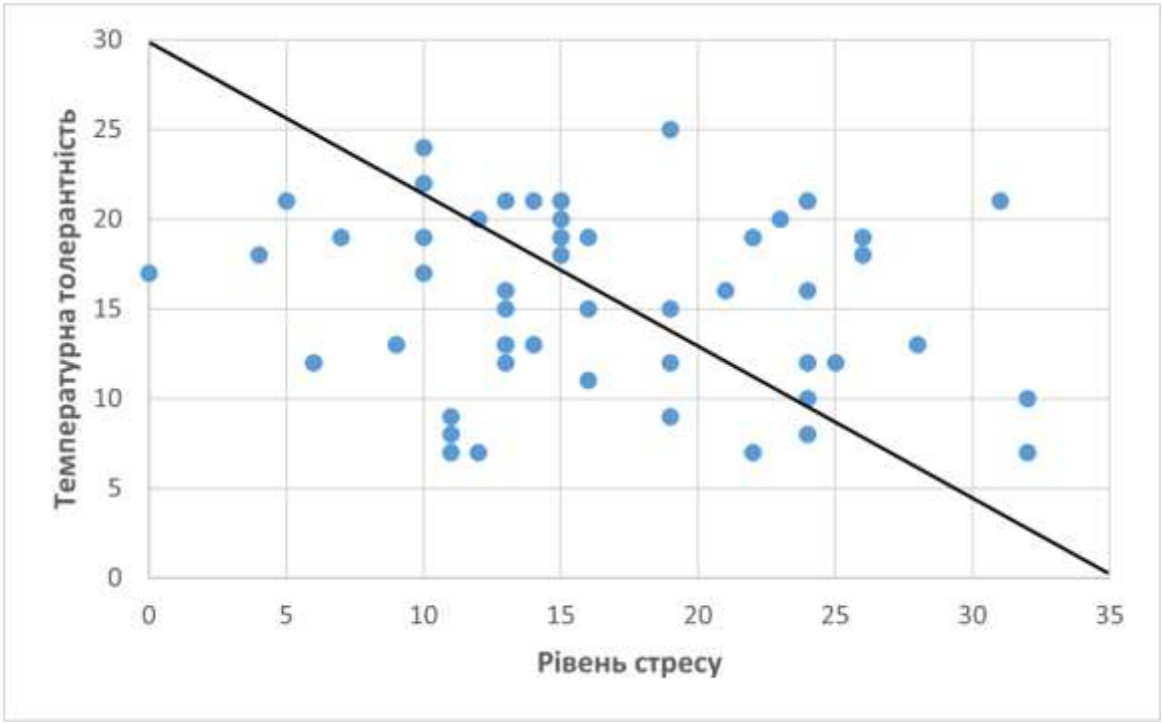


Рисунок 2.11 - Співвідношення між рівнем стресу та температурною толерантністю до холодових водних процедур

На рисунку 2.11 представлено співвідношення між рівнем суб’єктивного стресу та температурною (тілесною) толерантністю до холодових водних процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці рівень стресу та температурна субшкала.

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність зворотного (негативного) зв’язку між рівнем стресу та фізіологічними межами переносимості холоду. Із підвищенням рівня стресу спостерігається тенденція до звуження температурного діапазону комфорту та зростання уникання навіть незначних холодових впливів у повсякденному житті.

Візуально це проявляється у спадному напрямку лінії: респонденти з високими показниками стресу частіше демонструють уникання прохолодної води навіть у базових побутових діях (миття рук, обличчя), що свідчить про зниження сенсорної толерантності. У таких випадках холод сприймається як надмірний подразник, який виходить за межі індивідуальної адаптації та може відповідати стану «зони дезадаптації». Натомість особи з нижчим рівнем стресу демонструють більш гнучке тілесне реагування та ширші межі прийнятного температурного впливу. Для них характерна більша варіативність у сприйнятті холоду: від нейтрального до помірно активуючого, що свідчить про здатність адаптивно модулювати фізіологічні реакції залежно від контексту. Така гнучкість може розглядатися як показник більш ефективної взаємодії між когнітивними, емоційними та тілесними рівнями регуляції.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між рівнем стресу та температурною толерантністю ($r = -0,49$) вказує на помірний негативний зв’язок. Це дозволяє розглядати стрес як фактор, що знижує базову фізіологічну адаптивність і звужує тілесний «коридор витривалості» до зовнішніх стимулів.

Особи з високим рівнем стресу можуть мати менш диференційоване або більш тривожно забарвлене сприйняття тілесних відчуттів, що підсилює негативну оцінку холодового впливу та обмежує можливості адаптації.У

межах концепції «психологічного об’єму» ці результати можна інтерпретувати як звуження здатності до витримування інтенсивних сенсорних стимулів. Високий рівень стресу зменшує цей «об’єм», унаслідок чого навіть помірні за силою впливи виходять за межі переносимості та викликають реакції уникання. Водночас низький рівень стресу асоціюється з більшим «об’ємом», що дозволяє інтегрувати холодовий стимул без дезорганізації поведінки та переживання.

Отже, отримані результати свідчать про те, що стрес є значущим чинником, який впливає на тілесний рівень адаптації, зокрема на межі температурної толерантності. Це підкреслює необхідність розглядати холодові практики не лише як фізіологічний, але й як психорегуляторний феномен, ефективність якого значною мірою залежить від актуального психоемоційного стану особистості.

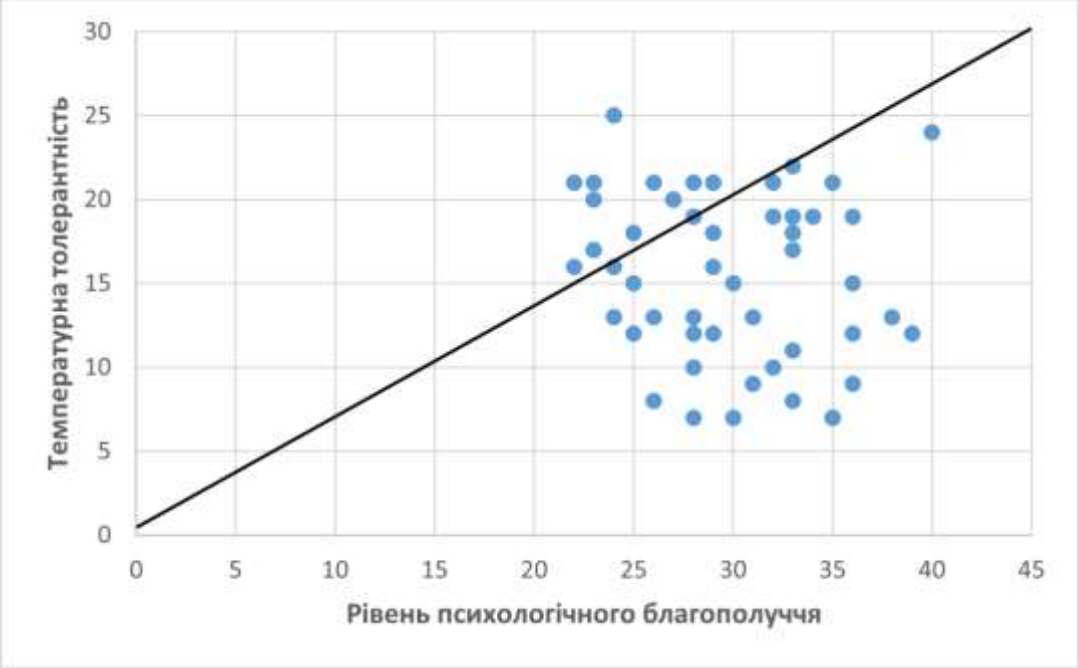


Рисунок 2.12 - Співвідошення між рівнем психологічного благополуччя та температурною толерантністю до холодових водних процедур

На рисунку 2.12 представлено співвідношення між рівнем психологічного благополуччя та температурною (тілесною) толерантністю до холодових процедур. Кожна точка на графіку відповідає індивідуальному

показнику респондента з таблиці 2.1 стовпці шкала процвітання та температурна субшкала.

Отримані результати демонструють наявність прямого (позитивного) зв’язку між цими змінними: із підвищенням рівня психологічного благополуччя розширюються межі температурного комфорту та підвищується здатність до контролю тілесних реакцій.

Це підтверджується висхідним напрямком лінії, що свідчить про більшу гнучкість і адаптивність тілесного реагування серед осіб із високим рівнем благополуччя. Такі респонденти не лише толерантніше сприймають холод, але й краще відчувають межу переходу від комфорту до дискомфорту, що дозволяє їм регулювати інтенсивність впливу без перевантаження.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r = 0,45) вказує на помірний позитивний зв’язок, що дозволяє розглядати психологічне благополуччя як фактор, який підтримує стабільність фізіологічної регуляції та розширює діапазон адаптаційних можливостей організму.

У межах концепції «психологічного об’єму» це можна інтерпретувати як здатність особистості утримувати контакт із тілесним досвідом без його уникнення. Особи з вищим рівнем благополуччя демонструють не лише когнітивну та поведінкову, але й базову тілесну готовність до взаємодії з інтенсивними сенсорними стимулами, інтегруючи їх у повсякденну практику.

Отримані дані по субшкалам демонструють системний характер зв’язків між психоемоційним станом та різними аспектами ставлення до холодових процедур:

1. Поведінкова субшкала.

Виявлено виражений негативний зв’язок зі стресом (r = -0,58) та найсильніший позитивний зв’язок із психологічним благополуччям (r = 0,64).

Це свідчить про те, що саме поведінковий рівень є найбільш чутливим до ресурсного стану особистості. Особи з вищим рівнем благополуччя демонструють готовність до практичної реалізації холодових процедур, тоді як підвищений стрес блокує перехід від наміру до дії.

2. Емоційна субшкала.

Емоційний компонент демонструє найсильніший негативний зв’язок зі стресом (r = -0,68).

Це дозволяє припустити, що саме афективна валентність є ключовим бар’єром у сприйнятті холодового впливу. У стані підвищеного стресу холод інтерпретується як загроза або покарання, тоді як при високому рівні благополуччя (r = 0,55) - як джерело активації та позитивних переживань.

3. Сенсорна субшкала.

Негативний зв’язок зі стресом (r = -0,52) вказує на звуження сенсорної толерантності у стані психоемоційного напруження.

Водночас позитивна кореляція з благополуччям (r = 0,48) свідчить про здатність осіб із кращим психічним ресурсом інтегрувати інтенсивні тілесні відчуття без їх дезорганізуючого впливу.

4. Когнітивна субшкала.

Найслабший негативний зв’язок зі стресом (r = -0,41) свідчить про відносну автономність когнітивних установок. Це підтверджує існування феномену, умовно позначеного як «когнітивна згода без поведінкової реалізації»: навіть за високого рівня стресу респонденти можуть визнавати користь холодових процедур, однак не інтегрують їх у власну поведінку.

5. Температурна (тілесна) субшкала.

Отримані результати (r = -0,49 зі стресом та r = 0,45 із благополуччям) свідчать про зв’язок психоемоційного стану з базовими тілесними патернами. Зокрема, підвищений стрес асоціюється зі зниженням толерантності навіть до помірного температурного дискомфорту, тоді як високий рівень благополуччя - із розширенням діапазону комфортних відчуттів.

У цілому результати свідчать про те, що найбільш виражені зв’язки спостерігаються на емоційному та поведінковому рівнях, що дозволяє розглядати саме ці компоненти як ключові у процесі взаємодії особистості з холодовим стимулом.

З позиції авторської моделі «психологічного об’єму» це означає, що в умовах підвищеного стресу відбувається афективне звуження та зниження поведінкової ініціативи, що унеможливлює використання холоду як ресурсу. Натомість при високому рівні благополуччя спостерігається розширення та структурованість психічного поля, що дозволяє інтегрувати холодовий вплив як інструмент саморегуляції.

2.5 Узагальнення та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано взаємозв’язок між психоемоційним станом особистості та її ставленням до холодових і контрастних водних процедур. Отримані результати дозволяють сформулювати низку узагальнених висновків.

По-перше, встановлено наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем сприйнятого стресу, психологічного благополуччя та ставленням до холодових впливів. Зокрема, виявлено негативний зв’язок між рівнем стресу та когнітивним, емоційним і поведінковим ставленням до холодових процедур, а також позитивний зв’язок між психологічним благополуччям і всіма компонентами ставлення до холоду. Це узгоджується з положеннями теорії стресу, відповідно до якої підвищене психоемоційне напруження звужує адаптаційні можливості організму [17].

По-друге, результати свідчать, що найбільш чутливими до змін психоемоційного стану є емоційний та поведінковий компоненти ставлення до холодового впливу. Зокрема, емоційна субшкала демонструє найсильніший зв’язок зі стресом ($r = -0,68$), що підтверджує провідну роль афективної оцінки у формуванні реакції на інтенсивні стимули. Це відповідає уявленням про первинну та вторинну когнітивну оцінку стресора [17; 41], де саме емоційна інтерпретація визначає подальшу поведінку.

По-третє, встановлено, що психологічне благополуччя виступає важливим ресурсним фактором, який сприяє більш позитивному сприйняттю холодових процедур та їх використанню як інструменту саморегуляції. Найсильніший позитивний зв’язок зафіксовано для поведінкової субшкали (r = 0,64), що свідчить про здатність осіб із високим рівнем благополуччя переходити від наміру до дії. Це узгоджується з сучасними підходами до розуміння благополуччя як інтегрального показника психологічних ресурсів особистості [9; 28].

По-четверте, виявлено відносну автономність когнітивного компонента ставлення до холоду. Незважаючи на наявність негативного зв’язку зі стресом (r = -0,41), він є найменш вираженим серед усіх субшкал. Це свідчить про можливість існування розриву між когнітивним розумінням користі холодових процедур і реальними поведінковими проявами, що підтверджує складну багаторівневу структуру саморегуляції [1; 57].

По-п’яте, отримані результати підтверджують, що ставлення до температурного впливу може розглядатися як індикатор індивідуальних стратегій психоемоційної саморегуляції. Особи з вищим рівнем благополуччя частіше інтегрують холод як ресурс активації, тоді як при підвищеному рівні стресу він сприймається як додатковий стресогенний фактор. Такий підхід узгоджується з положеннями психофізіології адаптації та концепціями регуляції функціональних станів.

По-шосте, результати дослідження можуть бути інтерпретовані в межах авторської моделі «психологічного об’єму». Встановлено, що при високому рівні стресу відбувається звуження та перевантаження психічного поля, що обмежує здатність до інтеграції інтенсивних стимулів. Натомість при високому рівні психологічного благополуччя спостерігається більш структурований та гнучкий стан психіки, який дозволяє використовувати холод як засіб активації та саморегуляції. Це співзвучно з ідеями теорії психологічного поля (Курт Левін) [45] та законом оптимального рівня активації (Йєркс–Додсон) [64].

Таким чином, результати емпіричного дослідження не лише підтверджують основну гіпотезу про наявність зв’язку між психоемоційним станом особистості та ставленням до холодових процедур, але й дозволяють глибше зрозуміти внутрішню структуру цього зв’язку. Емпірично встановлено, що стрес і психологічне благополуччя виступають не лише фоновими характеристиками, а факторами, які по-різному модифікують різні рівні реагування на холодовий вплив.

Таблиця 2.2 - Характеристика адаптивного та дезадаптивного полюсів «психологічного об’єму» особистості

Характеристика	Дезадаптивний полюс (Стрес)	Адаптивний полюс (Благополуччя)
Стан «поля»	Звужений	Розширений
Сприйняття холоду	Додатковий дистресор	Ресурс активації та фокусування
Емоційна валентність	Негативна (уникнення)	Позитивна/ нейтральна (виклик)
Нейробіологія	Виснаження ГГН-осі [55]	Оптимальна активація [64]

Отримані дані дозволяють веріфікувати авторську модель. В таблиці 2.2 представлено, як стрес та психологічне благополуччя впливають на «об’єм» психологічного поля.

Узагальнення даних дає підстави говорити про наявність двох протилежних показників. Перший - дезадаптивний, пов’язаний із підвищеним рівнем стресу, характеризується звуженням «психологічного об’єму», підвищенням сенсорної чутливості, домінуванням негативної афективної оцінки та блокуванням поведінкової реалізації навіть за наявності когнітивного розуміння користі холодових процедур. Другий - адаптивний, асоційований із високим рівнем психологічного благополуччя, проявляється у розширенні здатності до інтеграції інтенсивних стимулів, позитивній або активуючій емоційній інтерпретації та більшій готовності до практичного використання холодових впливів як засобу саморегуляції.

Особливо важливим є те, що отримані результати дозволяють розглядати холод не як однозначно стресогенний або корисний фактор, а як психофізіологічно нейтральний стимул, значення якого визначається станом суб'єкта. Іншими словами, один і той самий температурний вплив може виконувати функцію або додаткового навантаження, або ресурсу активації — залежно від рівня внутрішніх регуляторних можливостей особистості.

У цьому контексті ставлення до холодових процедур виступає своєрідним «індикатором» якості психоемоційної саморегуляції. Через особливості когнітивної оцінки, емоційного переживання та поведінкової реалізації можна опосередковано судити про рівень адаптаційного потенціалу, гнучкість регуляторних механізмів та здатність особистості витримувати і трансформувати інтенсивні стимули.

Запропонована в роботі інтерпретація в межах моделі «психологічного об'єму» дозволяє інтегрувати отримані емпіричні дані у більш широку теоретичну рамку. Показано, що цей «об'єм» є динамічною характеристикою, яка змінюється під впливом стресу та благополуччя: у першому випадку - звужується, обмежуючи можливості інтеграції досвіду, у другому - розширюється, створюючи умови для перетворення навіть дискомфортних стимулів у ресурсні.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що воно обґрунтовує доцільність використання холодових процедур не як універсального засобу, а як інструменту, ефективність якого залежить від індивідуального психоемоційного стану. Це відкриває перспективи для розробки диференційованих підходів до впровадження таких практик, з урахуванням рівня стресу, благополуччя та готовності особистості до взаємодії з інтенсивними сенсорними впливами.

Отже, отримані результати не лише розширюють уявлення про психологічні механізми адаптації до холодових стимулів, але й підкреслюють важливість інтегративного підходу до вивчення взаємодії між тілесним досвідом і психоемоційним станом особистості. Це створює підґрунтя для подальших досліджень у напрямку вивчення холодових впливів як засобу розвитку саморегуляції та підвищення психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3.
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩО ДО ВИКОРИСТАННЯ ХОЛОДОВИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР У САМОРЕГУЛЯЦІЇ

3.1 Холод як спосіб психоемоційної регуляції: можливості та обмеження

У сучасному світі багато позитивних відгуків має біохакінг як підхід до профілактики хвороб і сприянню здоров'ю. Холодові водні процедури можуть розглядатися як ефективний інструмент психоемоційної саморегуляції, однак їх застосування потребує індивідуалізованого підходу з урахуванням як фізіологічних, так і психологічних особливостей особистості.

Перед початком практик використання холодного чи контрастного душу обов'язковою умовою є консультація з лікарем з метою виключення можливих протипоказань. Холодна вода виступає потужним фізіологічним стрес-фактором, що викликає різкий спазм судин та підвищення тиску. Також треба враховувати, що холодна вода активує симпатичну нервову систему та гормональні механізми адаптації [4; 19; 49].

З психологічної точки зору важливим етапом у вирішенні приймати холодний душ чи контрастний є попередня оцінка власного психоемоційного стану. В межах даного дослідження психоемоційний стан інтерпретується через поняття «психологічного об'єму». Для скринінгу, стану можуть бути використані стандартизовані методики, зокрема Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкала психологічного благополуччя Е. Дінера, а також авторський опитувальник ставлення до холодових процедур.

Слід враховувати, що на базовому, еволюційно зумовленому рівні, холод сприймається організмом як потенційна загроза виживанню [55]. У зв'язку з цим при недостатньому рівні психологічних і фізіологічних ресурсів короткочасний холодовий вплив може не виконувати регуляторну функцію, а

навпаки - посилювати стресову реакцію, виступаючи додатковим навантаженням на нервову систему [37].

Особливу увагу слід приділяти особам із підвищеним рівнем стресу або ознаками виснаження. Застосування екстремальних форм кріовпливу в такому стані є контрадікативним, оскільки замість очікуваної активації може спровокувати зростання тривожності, поглиблення астенії та соматизацію стресу [13]. З позиції психофізіології це може супроводжуватися зниженням адаптаційних можливостей організму, зокрема порушенням регуляції кортизолу [49]. У таких умовах холодова стимуляція може перевищувати можливості системи до відновлення та призводити до дезорганізації психоемоційного стану.

У межах авторської моделі «психологічного об’єму» це відповідає стану звуження або перевантаження психічного поля, коли додатковий інтенсивний стимул, холодна вода, не інтегрується і не перетворюється у ресурс, а сприймається як загроза. Вплив холодної води виступає, як додатковий зовнішній фактор, що додає звуження. У таких випадках застосування екстремальних форм холодового впливу (крижана вода, різкі температурні контрасти) є недоцільним і навіть можуть нашкодити. Замість очікуваного ефекту активації та підвищення енергії можливе формування негативних реакцій, включаючи тривогу, виснаження та психосоматичні прояви.

Натомість доцільним є поступове формування толерантності до холодових стимулів. На початковому етапі важливу роль відіграє когнітивна переоцінка - формування уявлень про потенційну користь холодових процедур саме для конкретної особистості. Підвищення прихильності до холодного та контрастного душу має відбуватись з зниження загального рівня стресу і м’яких технік, контрольованих стимулів. Для цього можуть використовуватися помірно прохолодні температури, короткочасний контакт із холодною водою, а також локальні форми стимуляції. Це наприклад, може бути умивання обличчя або контакт із холодом через руки – миття прохолодною водою, або ванночки для рук.

Якщо організм перебуває у стані виснаження, перед початком практик холодових процедур необхідно забезпечити достатній рівень ресурсів, зокрема через нормалізацію сну, харчування та зниження загального навантаження. Такий підхід сприяє зниженню інтенсивності стресової реакції та формуванню більш адаптивного сприйняття холодового впливу.

Важливим механізмом є усвідомлене відстеження власних тілесних і емоційних реакцій під час та після контакту з холодом. За відсутності вираженої тривоги або дискомфорту активується орієнтувальна реакція, що сприяє дослідженню нових відчуттів і формуванню позитивного досвіду. Це створює умови для поступового переходу від реакції уникнення до реакції інтеграції стимулу. Нейробіологічно це пов’язано з підвищенням ролі префронтальної кори у регуляції реактивності лімбічної системи [52]. Розвиток тілесної усвідомленості через спостереження за м’язовим тонусом та патернами руху дозволяє особистості краще розуміти межі своєї толерантності до фізичного стресу [32; 47]. Ефективність таких методів підтверджується сучасними систематичними оглядами [36].

Для осіб із амбівалентним або помірно негативним ставленням до холодових процедур, при наявності ресурсів і відсутності підвищеного рівня стресу, доцільно використовувати принцип поступового підвищення інтенсивності стимулу. У термінах сучасної нейропсихології це може бути описано як робота з «помилкою прогнозу». К. Фрістон пояснює це, як поступове оновлення уявлень про холод як безпечний стимул без перевантаження когнітивної системи [33].

Водночас результати емпіричного дослідження показали, що особи з позитивним ставленням до холодових процедур характеризуються нижчим рівнем стресу та вищим рівнем психологічного благополуччя. У межах моделі «психологічного об’єму» це відповідає більш структурованому та гнучкому психічному полю, що дозволяє інтегрувати холод як ресурс.

У таких випадках холодовий вплив може виконувати функцію регуляції рівня активації: з одного боку - підвищувати енергетичний тонус, з

іншого - структурувати психічні процеси, знижуючи надмірну розсіяність та внутрішню напруженість. Це узгоджується з законом оптимального рівня активації, відповідно до якого помірний стрес може мати стимулюючий ефект [5; 8].

Таким чином, холодові водні процедури можуть виступати ефективним засобом психоемоційної саморегуляції, однак їх вплив є залежним від індивідуального психоемоційного стану особистості. Ключовим фактором ефективності є не інтенсивність впливу, а відповідність цього впливу поточному «психологічному об’єму» та ресурсним можливостям організму.

3.2 Особливості використання холодових процедур залежно від рівня психологічного ресурсу

Психологічна ефективність холодових водних процедур значною мірою залежить не лише від інтенсивності фізіологічного впливу, а й від відповідності цього впливу індивідуальним особливостям психоемоційного стану особистості. У зв’язку з цим доцільно виокремити низку психологічних принципів, що забезпечують безпечне та ефективне використання холодових стимулів у процесі саморегуляції.

Одним із ключових є принцип індивідуалізації, відповідно до якого холодовий вплив має враховувати поточний рівень стресу, ресурсності та суб’єктивного сприйняття стимулу. Один і той самий вплив може виступати як ресурсним, так і дезорганізуючим фактором залежно від психоемоційного стану особистості [58].

Важливим теоретико-практичним орієнтиром є концепція «вікна толерантності», яка описує оптимальну зону психофізіологічної активації, у межах якої людина здатна ефективно обробляти досвід та зберігати саморегуляцію [49; 50; 57]. У контексті застосування холодових процедур це означає, що вплив має залишатися в межах індивідуального «вікна», не викликаючи станів гіперактивації (тривога, паніка) або гіпоактивації

(відчуження, оніміння). Вихід за межі цього вікна може призводити до дезорганізації психоемоційного стану та зниження адаптаційних можливостей [58].

З цим пов’язаний принцип поступовості (градуальної експозиції), який передбачає поетапне підвищення інтенсивності стимулу (температура, час процедури, площа контакту зі стимулом). Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження нервової системи та сприяє формуванню більш адаптивних реакцій на холод через поступове звикання [43, 52].

Не менш важливим є принцип усвідомленості, що передбачає здатність особистості відстежувати власні тілесні та емоційні реакції під час контакту з холодом. Розвиток інтероцептивної чутливості сприяє інтеграції тілесного досвіду та підвищує ефективність саморегуляції [26].

Принцип суб’єктивного контролю та безпеки полягає в усвідомленні можливості регулювати інтенсивність впливу або припиняти його у будь-який момент. Відчуття контролю знижує рівень тривоги та сприяє більш адаптивному сприйняттю стимулу [23].

Окремої уваги заслуговує принцип ресурсності, згідно з яким застосування холодових процедур доцільне лише за наявності достатнього рівня психофізіологічних ресурсів. У станах виснаження або підвищеного стресу холодовий вплив має бути мінімізований або тимчасово виключений [37].

У межах авторської моделі «психологічного об’єму» зазначені принципи можуть бути інтерпретовані як умови, за яких зовнішній стимул інтегрується у психічне поле і структурує його без його перевантаження. Це дозволяє розглядати холодові процедури не як універсальний засіб, а як інструмент, ефективність якого визначається точністю відповідності між інтенсивністю впливу та поточним станом особистості.

Таким чином, дотримання психологічних принципів виступає запорукою безпечного та конструктивного включення холодових водних процедур у структуру індивідуальної саморегуляції. Врахування «вікна

толерантності» у поєднанні з поступовістю та усвідомленістю дозволяє особистості адаптуватись до навантажень без ризику психоемоційного зриву.

У межах моделі «психологічного об’єму» це означає, що зовнішній стимул не просто поглинається психікою, а стає ресурсом, який структурує та розширює внутрішні межі.

3.3 Практичні рекомендації щодо застосування холодових водних процедур

Отримані в ході дослідження результати дозволяють розглядати холодові водні процедури як доступний і потенційно ефективний інструмент психоемоційної саморегуляції, який може бути використаний як у повсякденному житті, так і в практиці психологічного консультування.

У повсякденному контексті холодові процедури можуть виступати як засіб регуляції функціональних станів особистості. Зокрема, вони можуть застосовуватися для підвищення рівня активації у станах втоми, зниження ментальної розсіяності, а також для формування відчуття бадьорості та зібраності. У цьому випадку холод виступає як короткочасний, але інтенсивний стимул, що сприяє мобілізації психофізіологічних ресурсів [3; 21].

Разом з тим, важливим є врахування індивідуальних відмінностей у сприйнятті холодового впливу. Як показали результати дослідження, особи з вищим рівнем психологічного благополуччя частіше використовують холод як ресурс, тоді як при підвищеному рівні стресу він може сприйматися як загроза [15; 18]. Це означає, що практичне застосування холодових процедур повинно бути адаптоване до психоемоційного стану людини.

У професійній діяльності психолога холодові стимули можуть розглядатися як допоміжний інструмент у роботі з саморегуляцією, за умови дотримання принципів безпеки та добровільності. Зокрема, їх можна інтегрувати у:

- психоедукаційні програми, спрямовані на формування навичок управління стресом;
- індивідуальне консультування, як приклад тілесно-орієнтованої практики;
- профілактичні заходи, спрямовані на підвищення стресостійкості [13].

У межах консультативної роботи холодові процедури можуть використовуватися як спосіб розвитку усвідомленості тілесних реакцій та формування зв'язку між фізичним і психоемоційним станом. Важливо, що клієнт у цьому процесі виступає активним учасником, який навчається відстежувати свої реакції, регулювати інтенсивність впливу та формувати власні стратегії саморегуляції. Застосування тілесно-орієнтованих вправ в межах консультативної допомоги дозволяє зміцнити копінг-ресурси особистості та сформувати адаптивні стратегії подолання стресу [11; 22].

Практичне застосування холодових стимулів також може бути пов'язане з формуванням навичок поступового подолання уникання. У випадках, коли холод сприймається як дискомфортний або тривожний стимул, його обережне та поетапне введення дозволяє зменшити чутливість до стресових факторів та підвищити рівень психологічної витривалості [63].

З позиції авторської моделі «психологічного об'єму» холод може виконувати функцію регулятора: у станах надмірної розширеності психічного поля він сприяє його структуризації та концентрації, тоді як у станах перевантаження його застосування потребує обмеження або модифікації. Це дозволяє використовувати холодові процедури як інструмент індивідуального налаштування рівня активації.

Важливим напрямом практичного застосування є використання холодових стимулів у щоденних ритуалах саморегуляції. Зокрема, короткочасний прохолодний душ у першій половині дня може сприяти підвищенню рівня бадьорості та продуктивності, тоді як у вечірній час доцільніше використовувати теплі водні процедури для зниження активації

та підготовки до сну [19]. При використанні контрастного душу доцільно завершувати процедуру вранці холодною водою, а ввечері - теплою.

Водночас холодові процедури не є універсальним засобом і не можуть замінити інші форми психологічної допомоги. Їх ефективність значною мірою залежить від контексту застосування, індивідуальних особливостей особистості та рівня її ресурсності [9].

У межах авторської моделі «психологічного об’єму» одним із показників є рівень активації ресурсності. Це передбачає, що інтенсивність холодового впливу не повинна перевищувати поточну здатність психічного поля до інтеграції нового досвіду.

Алгоритм підготовки та впровадження процедур:

1. Етап когнітивної пребілітації та контролю.

Формування відчуття суб'єктивного контролю є критичним для мінімізації рефлекторної тривоги. Користувач повинен чітко усвідомлювати можливість миттєвого припинення стимуляції або зміни температурного режиму. Це активує префронтальний контроль та знижує реактивність амигдали [51].

2. Соматична стабілізація перед впливом.

Для осіб із амбівалентним ставленням до холоду рекомендовано застосування технік «входу»:

- дихальні практики (використання подовженого видиху для стимуляції вагусного гальма (vagus brake) та зниження симпатичної активації. Спочатку дихальні практики проводяться на суху, далі під час душу);
- техніки заземлення (фокусування на пропріоцептивних відчуттях, що дозволяє уникнути когнітивної «катастрофізації» майбутнього дискомфорту. При заземленні відбувається гальмування симпатичної системи і повернення у «вікно толерантності»).

3. Принцип градуальної експозиції.

Для осіб з розширеним «психологічним об’ємом», при відсутності попереднього досвіду, доцільно використовувати метод малих кроків. Замість повноцінного занурення, рекомендуються починати з локальних аплікацій: умивання прохолодною водою, обтирання або контрастні ванночки для кінцівок (рук та ніг), короткочасний контакт із холодом. Це дозволяє мозку оновлювати «помилку прогнозу» за концепцією у безпечному режимі [33]. Згодом варто перейти до прийому душу помірної температури. Кожний тиждень можливо зниження температури води в душі – на 1-2°С, а також збільшення часу прийому душу на 5-10 секунд.

4. Нейропсихологічна регуляція під час процедури.

Важливим є перехід від реакції уникнення до орієнтувально-дослідницької діяльності. Свідоме усвідомлене спостереження за термічними рецепторами та диференціація відчуттів (холод, поколювання, оніміння) сприяє посиленню зв’язків між інсулярною корою та префронтальними зонами, що структурує психоемоційний стан [62].

Диференціація рекомендацій залежить і від ресурсного стану, так при високому рівні стресу/виснаженні холодові процедури мають бути максимально м'якими (температурний комфорт) та короткими. Основна мета холодного чи контрастного душу не стимуляція, а обережне повернення «тілесного фокусу».

За умов стабільного ресурсного стану холод може використовуватися як інструмент «гормезису» - короткочасного адаптивного стресу, що сприяє підвищенню концентрації, енергетичного тонусу та зниженню когнітивної розсіяності [65].

5. Постпроцедурна рефлексія є завершальним етапом. Рекомендується фіксувати не лише соматичні показники, а й динаміку емоційного фону протягом 30-60 хвилин після процедури, що дозволяє закріпити холод як «ресурсний якір» у пам’яті [20].

6. Одним із потужних ресурсних чинників є соціальна підтримка. Так колективна участь, наприклад у групах біохакерів, змінює валентність

стимулу через «психологію натовпу» [42]. Спільне переживання стресового впливу у групі може змінювати індивідуальне сприйняття холоду, підсилюючі позитивні вектори поля [45] через механізм групової ідентифікації та емоційного зарядження [42].

Таким чином, запропоновані рекомендації дозволяють інтегрувати холодовий вплив у загальну систему саморегуляції особистості, мінімізуючи ризики ретравматизації та перевантаження нервової системи.

3.4 Використання холодної води як вимушеного дискомфорту в умовах війни

У контексті дослідження феномену холодових водних процедур як інструменту саморегуляції доцільно розмежувати керований (добровільний) та вимушений стрес. Якщо у мирних умовах застосування холодної води може розглядатися як форма гормезису - тобто дозованого, контрольованого впливу, спрямованого на підвищення адаптаційних можливостей організму [3; 21], - то в умовах війни аналогічний вплив набуває принципово іншого психологічного змісту.

У ситуаціях відсутності електропостачання, гарячої води, перебування в укриттях або польових умовах холодова стимуляція перестає бути обраною практикою і трансформується у стресор середовища, що не піддається безпосередньому контролю. У таких умовах суб’єктивне переживання холоду часто супроводжується відчуттям безпорадності, втрати контролю та зниженням рівня психологічної безпеки. Це узгоджується з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса, відповідно до якої саме когнітивна оцінка ситуації визначає її стресогенність [41].

Разом з тим, отримані емпіричні дані свідчать, що хоча когнітивна субшкала авторського опитувальника демонструє відносно слабший кореляційний зв’язок із показниками стресу, когнітивна переінтерпретація досвіду відіграє суттєву роль у зниженні дистресу. Зокрема, зміщення

сприйняття холодної води з категорії «покарання» або «вимушеного дискомфорту» у площину «тренування витривалості» або «адаптаційного виклику» дозволяє змінити позицію суб'єкта - від пасивної (позиція жертви) до активної (позиція агента). Така трансформація відповідає концепції життєстійкості [2] та ідеї активного копінгу [41].

У межах запропонованої моделі «психологічного об'єму» вимушений холод можна розглядати як фактор, що здатен як додатково звужувати психічне поле (при високому рівні стресу та виснаженні), так і виконувати структуроутворюючу функцію за умови наявності достатніх ресурсів саморегуляції. Саме тому важливим є попереднє формування толерантності до холодових стимулів у відносно безпечних умовах.

З профілактичною метою доцільно рекомендувати особам із умовно «звуженим психологічним об'ємом» (тобто з високим рівнем напруження та низькою здатністю до інтеграції стимулів) поступове включення короткочасних холодових впливів, бажано у теплу пору року. Такий підхід дозволяє сформувати базову адаптацію без перевантаження нервової системи. Водночас необхідно враховувати, що для таких осіб холод виступає як високопріоритетний сенсорний стимул, який може тимчасово знижувати здатність до когнітивної та емоційної регуляції [51]. У зв'язку з цим після контакту з холодною водою критично важливим є відновлення відчуття безпеки через зігрівання (теплий одяг, ковдра, гарячі напої) та мінімізацію додаткових подразників.

Альтернативою повноцінним водним процедурам можуть виступати менш інтенсивні форми впливу, зокрема обтирання вологими серветками, що дозволяє знизити сенсорне навантаження [34; 43; 51]. Натомість особи з більш «розширеним» або структурованим психологічним об'ємом можуть використовувати додаткові активуючі стратегії після холодового впливу, такі як фізичні вправи або інтенсивне розтирання рушником, що сприяє швидшій соматичній та емоційній стабілізації [49; 58; 59].

Окрему увагу слід приділити емоційному компоненту переживання холоду, який, згідно з результатами дослідження, має один із найсильніших зв’язків із рівнем стресу та психологічного благополуччя. У цьому контексті соціальна підтримка (з боку родини, побратимів або групи) може виступати як потужний буферний фактор. Спільне переживання дискомфорту (наприклад, одночасне виконання водних процедур) здатне знижувати суб’єктивну інтенсивність негативних відчуттів, що частково узгоджується з положеннями соціально-психологічних механізмів групової динаміки, описаних у класичних роботах з психології мас [42].

Додатково можуть застосовуватись поведінкові та сенсорні стратегії, такі як вокалізація (спів, ритмічне дихання), які сприяють регуляції автономної нервової системи через механізми, описані у полівегальній теорії [51].

Практично значущим є також використання так званого “ефекту нирця” як техніки швидкої стабілізації при гострих тривожних станах, зокрема панічних атаках або дисоціативних реакціях. Короткочасний вплив холодної води на ділянку обличчя може активувати парасимпатичну відповідь і сприяти зниженню фізіологічного збудження [22].

Водночас необхідно підкреслити, що для осіб із симптомами посттравматичного стресового розладу холодова стимуляція, особливо у вимушеному форматі, може виступати як тригер повторної травматизації. У таких випадках пріоритетними стають стратегії збереження тепла, стабілізації та поступового сенсорного відновлення, що відповідає принципам травма-інформованого підходу [11]. Надмірне сенсорне навантаження в умовах вже зниженого «психологічного об’єму» може призводити до його подальшого колапсу, що проявляється у дезорганізації поведінки та зростанні дистресу.

Отже, в умовах війни холодова вода перестає бути лише інструментом саморегуляції та набуває амбівалентного значення: з одного боку - як потенційний ресурс адаптації, з іншого - як фактор ризику дезадаптації. Її

вплив визначається не стільки фізичними параметрами, скільки психологічним контекстом, рівнем ресурсності особистості та характером інтерпретації досвіду, що підтверджує центральну роль психоемоційного стану у взаємодії людини з середовищем.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження зв’язку між психоемоційним станом особистості та її ставленням до холодових і контрастних водних процедур. Актуальність дослідження зумовлена зростаючим інтересом до використання природних фізіологічних стимулів як засобів психоемоційної саморегуляції, а також недостатньою розробленістю психологічних механізмів їх сприйняття та використання.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано сучасні підходи до розуміння стресу, психологічного благополуччя та саморегуляції [14; 17]. Встановлено, що стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на впливи середовища, що супроводжується мобілізацією ресурсів, однак за умов перевантаження може призводити до виснаження. Водночас психологічне благополуччя виступає інтегральним показником ресурсності особистості, що визначає її здатність до адаптації та ефективного функціонування [27; 28].

Окрему увагу було приділено аналізу холодового впливу як специфічного стресора, який поєднує фізіологічні та психологічні аспекти. Показано, що, незважаючи на універсальність фізіологічної реакції на холод, його психологічне сприйняття є індивідуальним і може варіюватися від негативного (як загроза) до позитивного (як ресурс активації та відновлення) [48; 55; 59].

Теоретичним підґрунтям дослідження виступили положення теорії стресу, теорії когнітивної оцінки, концепції саморегуляції, а також теорії психологічного поля. Узагальнення цих підходів дозволило обґрунтувати авторське інтерпретаційне поняття «психологічного об’єму», яке відображає стан психічного поля особистості через рівень його структурованості, напруженості та здатності до інтеграції стимулів [41].

У межах запропонованої концепції холодовий вплив розглядається не лише як фізіологічний стимул, а як фактор, що взаємодіє з психічним полем особистості: у разі достатнього рівня ресурсності він може виконувати функцію структуризації та активації, тоді як у стані перевантаження - виступати як додатковий стресогенний чинник.

На основі теоретичного аналізу було сформульовано основну та додаткові гіпотези дослідження, які передбачали наявність зв'язку між рівнем психоемоційного стану (стресу та психологічного благополуччя) і ставленням до холодових процедур, а також розглядали вибір температурного впливу як прояв індивідуальних стратегій саморегуляції.

Для перевірки висунутих гіпотез було організовано емпіричне дослідження, у якому взяли участь 52 респонденти різного віку. У дослідженні було використано стандартизовані психодіагностичні методики (шкала сприйнятого стресу [25] та шкала психологічного благополуччя [27]), а також авторський опитувальник, спрямований на оцінку ставлення до холодових і контрастних водних процедур.

Таким чином, у роботі було сформовано цілісну теоретико-методологічну основу для подальшого емпіричного аналізу, що дозволило розглядати холодовий вплив у контексті взаємодії фізіологічних та психологічних механізмів саморегуляції.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було підтверджено наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками психоемоційного стану особистості та її ставленням до холодових і контрастних водних процедур.

Зокрема, встановлено, що рівень сприйнятого стресу має негативний зв'язок із різними компонентами ставлення до холодового впливу (когнітивним, емоційним, поведінковим і сенсорним), що свідчить про зниження готовності до взаємодії з холодом у стані психоемоційного напруження. Найбільш виражений зв'язок виявлено на емоційному рівні, що підтверджує провідну роль афективної оцінки у формуванні реакції на інтенсивні стимули [41; 44].

Водночас встановлено позитивний зв’язок між рівнем психологічного благополуччя та всіма компонентами ставлення до холодових процедур. Це свідчить про те, що особи з вищим рівнем внутрішніх ресурсів більш відкриті до використання холодових стимулів і частіше інтегрують їх у власну поведінку як засіб саморегуляції. Найсильніший зв’язок зафіксовано на поведінковому рівні, що вказує на здатність таких осіб переходити від когнітивного прийняття до практичної реалізації [28].

Окремо встановлено, що когнітивний компонент ставлення до холоду є відносно менш залежним від рівня стресу, що дозволяє говорити про можливість існування розриву між усвідомленням користі холодових процедур і реальними поведінковими проявами. Це підтверджує багаторівневу структуру саморегуляції та складність взаємодії між різними психічними процесами [1;12].

Таким чином, результати дослідження підтверджують основну гіпотезу про наявність зв’язку між «психологічним об’ємом» та суб’єктивною перевагою температурного впливу [21]. Температурна толерантність корелює із загальною адаптивною здатністю людини. Додаткові гіпотези також отримали повне або часткове підтвердження, що дозволяє розглядати холодові процедури як поведінковий індикатор рівня психоемоційної регуляції [3; 19].

Узагальнення отриманих результатів у межах авторської концепції «психологічного об’єму» дозволяє зробити висновок, що ефективність холодового впливу визначається не лише його фізіологічними характеристиками, а насамперед станом психічного поля особистості. При достатньому рівні «об’єму» холод виступає як фактор структуризації, активації та підвищення концентрації, тоді як у стані перевантаження, маленького «психологічного об’єму» - як додатковий стресогенний «звужуючий» стимул.

Це дає підстави розглядати холодові процедури як інструмент регуляції рівня активації: у випадках надмірної розширеності психічного стану вони

сприяють його впорядкуванню, а у випадках стиснутості - потребують обмеження або модифікації. Такий підхід узгоджується з законом оптимального рівня активації та сучасними уявленнями про адаптацію організму [5; 63].

Окремо розглянуто аспект вимушеного дискомфорту в умовах війни. Когнітивна переінтерпретація холоду як «тренування витривалості» дозволяє трансформувати пасивну позицію жертви в активну позицію подолання, що відповідає сучасним дослідженням життєстійкості в умовах війни та психотерапії травми [2; 11].

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання холодових водних процедур як доступного засобу психоемоційної саморегуляції за умови індивідуалізованого підходу. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані у психологічному консультуванні, психоедукації, а також у повсякденному житті з метою підвищення рівня стресостійкості та розвитку навичок саморегуляції.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні нейропсихологічних механізмів взаємодії між тілесними стимулами та психоемоційними процесами, а також у розширенні вибірки та уточненні діагностичних інструментів для вимірювання «психологічного об’єму».

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що ставлення до холодових впливів є не випадковим, а закономірно пов’язаним із психоемоційним станом особистості та може розглядатися як важливий індикатор і ресурс її саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карапузова Н. Д. Психологія та саморегуляція. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2014. 168 с.

2. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731505/

3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. 265 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/1513/

4. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/1608/

5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психофізіологія діяльності: підручник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.

6. Костенко В. О., Гетьманець О. М. Сучасні уявлення про механізми адаптації організму до дії екстремальних температур. *Світ медицини та біології*. 2021. № 1 (75). С. 210-215.

7. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія стресу: теоретичні та практичні аспекти. Київ : ОСН, 2007. 272 с.

8. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 272 с. URL : https://share.google/bCvA3OnS8wczmrb2G

9. Максименко С. Д. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

10. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2013. 416с.

11. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб./ за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

12. Мушкевич М. П. Психологія саморегуляції : навч. посіб. Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2011. 192 с.

13. Мушкевич М. П. Технології психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 240 с.

14. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL : https://pedagogy.lnu.edu.ua/2016/10/psykholohiya-stresu-nauholnyk.pdf

15. Панок В. Г., Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2019. 320 с.

16. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 461 с.

17. Сельє Г. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники: збірник/ упоряд. Є. Скіндер-Влас; за ред. О. М. Радченка. Київ : Медкнига, 2024. 148 с.

18. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : монографія. Київ : Либідь, 2018. 205 с.

19. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 296 с.

20. Тітов І. Г. Психофізіологія екстремальних станів. Київ : Академвидав, 2015. 276 с.

21. Чухрій І. В. Психофізіологічні механізми стресостійкості особистості. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2018. 190 с.

22. Юркевич В. М. Психологія стресу та копінг-поведінки. Київ : Академвидав, 2018. 160 с.

23. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p.

24. Buijze G. A., Sierevelt I. N., van der Heijden B. C. J. M. et al. The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. PLOS ONE. 2016. Vol. 11, № 9. Art.

25. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385-396. DOI : https://doi.org/10.2307/2136412

26. Craig A. D. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. Vol. 10, №. 1. P. 59-70. DOI : https://doi.org/10.1038/nrn2555

27. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, № 3. P 542-575

28. Diener E., Wirtz D., Tov W. et al. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. 2010. Vol. 97, № 2. P. 143–156. DOI : https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

29. Etikan I., Musa S. A., Alkassim R. S. Comparison of convenience sampling and purposive sampling. American *Journal of Theoretical and Applied Statistics*. 2016. Vol. 5, № 1. P. 1–4.

30. Evans J. R., Mathur A. The value of online surveys. *Internet Research*. 2005. Vol. 15, № 2. P. 195–219. DOI : https://doi.org/10.1108/10662240510590360

31. Eysenck H. J. The Biological Basis of Personality. Springfield: C. C. Thomas, 1967. 384 p.

32. Feldenkrais M. Awareness Through Movement: Easy-to-Do Health Exercises to Improve Your Posture, Vision, Imagination, and Personal Awareness. New York : Harper & Row, 1972. 191 p.

33. Friston K. The free-energy principle: a rough guide to the brain? *Nature Reviews Neuroscience*. 2010. Vol. 11. P. 127–138. DOI : https://doi.org/10.1038/nrn2787

34. Hartmann E. Boundaries in the Mind. New York : Basic Books, 1991. 288 p.

35. Hartmann E. Boundaries in the mind: Past research and future directions. North *American Journal of Psychology*. 2011. Vol. 13, № 2. P. 225-246.

36. Hillier S., Worley A. The Feldenkrais Method: a systematic review of the evidence. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2015. Vol. 2015. Art. 752160. DOI : https://doi.org/10.1155/2015/752160

37. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513-524. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

38. Hof W. The Wim Hof Method: Activate Your Full Human Potential. Boulder: Sounds True, 2020. 232 p.

39. Jawer M. J. Psychosomatic dimensions of boundary structure: an investigation of the relationship among boundary type, groundedness, and environmental sensitivity. 2006. Vol. 2, № 5. P. 412-418. DOI : https://doi.org/10.1016/j.explore.2006.06.002

40. Kox M., van Eijk L. T., Zwaag J. et al. Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuated innate immune response in humans. *PNAS*. 2014. 20 p. DOI : https://doi.org/10.1073/pnas.1322174111

41. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

42. Le Bon G. The Crowd: A Study of the Popular Mind. London : T. Fisher Unwin, 1895. 240 p.

43. LeDoux J. Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety. New York : Viking, 2015. 480 p.

44. Levine P. A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley : North Atlantic Books, 1997. 288 p.

45. Lewin K. Principles of Topological Psychology. New York : McGraw-Hill, 1936. 231 p.

46. Maciulevičiūtė R. et al. Assessment of arrhythmias and heart rate response in healthy adolescents during face immersion and body submersion in ice-cold water. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, № 1. Art. 3855. DOI : https://doi.org/10.1038/s41598-024-53909-5

47. Marcher L., Fich E. J. Body Encyclopedia: A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System. Berkeley : North Atlantic Books, 2010. 512 p.

48. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews.* 2007. Vol. 87, № 3. P. 873–904.

49. Ogden P., Minton K., Pain C. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York : W. W. Norton & Company, 2006. 384 p.

50. Porges S. W. The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe. New York : W. W. Norton & Company, 2017. 256 p.

51. Porges S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. New York : W. W. Norton & Company, 2011. 368 p.

52. Rankin C. H. et al. Habituation revisited: an updated and revised description. *Neurobiology of Learning and Memory.* 2009. Vol. 92, № 2. P. 135-138. DOI : https://doi.org/10.1016/j.nlm.2009.04.005

53. Reich W. Character Analysis. 3rd, enl. ed. New York: Orgone Institute Press, 1949. 516 p.

54. Sapolsky R. M. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. New York : Penguin Press, 2017. 800 p.

55. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. 3rd ed. New York : Henry Holt and Company, 2004. 560 p.

56. Shevchuk N. A. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Medical Hypotheses*. 2008. Vol. 70, № 5. P. 995-1001. DOI : https://doi.org/10.1016/j.mehy.2007.04.052

57. Siegel D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York : Guilford Press, 2012. 506 p.

58. Søberg S. et al. Altered brown fat thermoregulation and enhanced cold-induced thermogenesis in young, healthy, winter-swimming men. *Cell Reports Medicine*. 2021. Vol. 2, № 10. Art. 100408. DOI : https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2021.100408

59. Šrámek P., Šimečková M., Janský L. et al. Human physiological responses to immersion in water of different temperatures. *European Journal of Applied Physiology*. 2000. Vol. 81, № 5. P. 436-442. DOI : https://doi.org/10.1007/s00421-005-0065-9

60. Taylor S. E. et al. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*. 2000. Vol. 107, № 3. P. 411-429.

61. Vago D. R., Silbersweig D. A. Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence S-ART: a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2012. Vol. 6. Art. 296 p.

62. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.

63. Yankouskaya A. et al. Short-Term Head-Out Whole-Body Cold-Water Immersion Facilitates Positive Affect and Increases Interaction between Large-Scale Brain Networks. *Biology*. 2023. Vol. 12, № 2. Art. 211 p. DOI : https://doi.org/10.3390/biology12020211

64. Yerkes R. M., Dodson J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 1908. Vol. 18, № 5. P. 459-482. DOI : https://doi.org/10.1007/s00421-005-0065-9

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Демографічні питання»

1. Стать:
   - Жіноча
   - Чоловіча
   - Інша
2. Вік:
   - 14 – 25
   - 25 – 34
   - 35 – 44
   - 45 – 54
   - 55 - 63
   - 64+
3. Чи практикуєте холодний душ?
   - так, регулярно
   - інколи
   - пробував(ла) раніше
   - ніколи
4. Чи практикуєте контрастний душ?
   - так, регулярно
   - інколи
   - пробував(ла) раніше
   - ніколи
5. Час проходження тесту
   - ранок
   - день
   - вечір
   - ніч

Додаток Б

Опитувальник «Шкала сприйнятого стресу»

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
   - Ніколи
   - Майже ніколи
   - Іноді
   - Досить часто
   - Дуже часто
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
   - Ніколи
   - Майже ніколи
   - Іноді
   - Досить часто
   - Дуже часто
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
   - Ніколи
   - Майже ніколи
   - Іноді
   - Досить часто
   - Дуже часто
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
   - Ніколи
   - Майже ніколи
   - Іноді
   - Досить часто
   - Дуже часто

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

Додаток В

Опитувальник «Шкала процвітання Е. Дінера (психологічне благополуччя)»

1. Я веду цілеспрямоване та наповнене сенсом життя.
   - повністю не згоден (-на)
   - не згоден (-на)
   - скоріше не згоден (-на)
   - важко сказати / частково згоден (-на)
   - скоріше згоден (-на)
   - згоден (-на)
   - повністю згоден (-на)
2. Я відчуваю підтримку і задоволення у стосунках з іншими людьми.
   - повністю не згоден (-на)
   - не згоден (-на)
   - скоріше не згоден (-на)
   - важко сказати / частково згоден (-на)
   - скоріше згоден (-на)
   - згоден (-на)
   - повністю згоден (-на)
3. Мене захоплює і цікавить те, чим я займаюсь щодня.
   - повністю не згоден (-на)
   - не згоден (-на)
   - скоріше не згоден (-на)
   - важко сказати / частково згоден (-на)
   - скоріше згоден (-на)
   - згоден (-на)
   - повністю згоден (-на)
4. Я активно сприяю щастю та добробуту інших людей.
   - повністю не згоден (-на)
   - не згоден (-на)

- скоріше не згоден (-на)
- важко сказати / частково згоден (-на)
- скоріше згоден (-на)
- згоден (-на)
- повністю згоден (-на)

5. Я компетентний (-а) і здібний (-а) у справах, які для мене важливі.
   - повністю не згоден (-на)
   - не згоден (-на)
   - скоріше не згоден (-на)
   - важко сказати / частково згоден (-на)
   - скоріше згоден (-на)
   - згоден (-на)
   - повністю згоден (-на)
6. Я хороша людина і моє життя хороше.
   - повністю не згоден (-на)
   - не згоден (-на)
   - скоріше не згоден (-на)
   - важко сказати / частково згоден (-на)
   - скоріше згоден (-на)
   - згоден (-на)
   - повністю згоден (-на)
7. Я з оптимізмом дивлюсь і своє майбутнє.
   - повністю не згоден (-на)
   - не згоден (-на)
   - скоріше не згоден (-на)
   - важко сказати / частково згоден (-на)
   - скоріше згоден (-на)
   - згоден (-на)
   - повністю згоден (-на)

8. Люди мене поважають.
   - повністю не згоден (-на)
   - не згоден (-на)
   - скоріше не згоден (-на)
   - важко сказати / частково згоден (-на)
   - скоріше згоден (-на)
   - згоден (-на)
   - повністю згоден (-на)

Додаток Г

Авторський опитувальник

«Ставлення до холодного та контрастного душу»

1. Коли ви востаннє свідомо використовували холодну воду під час душу?

А. Сьогодні або роблю це регулярно.

Б. Нещодавно, намагаюся впровадити як корисну звичку.

В. Давно або дуже рідко, але іноді пробував(ла).

Г. Ніколи не роблю цього, але іноді замислююсь.

Д. Ніколи і не планую.

2. Які емоції у вас викликають відео з людьми, що пірнають в ополонку або приймають крижаний душ?

А. Натхнення, бажання повторити.

Б. Повага та цікавість.

В. Цікавість, але без бажання пробувати.

Г. Нерозуміння — не бачу сенсу.

Д. Сильний дискомфорт навіть від перегляду.

3. Уявіть, що у душі раптово зникла гаряча вода і тече лише холодна. Ваша реакція?

А. Нічого страшного, спокійно домиюся холодною.

Б. Буде неприємно, але витримаю.

В. Постараюся швидко закінчити душ.

Г. Почекаю, поки гарячу воду знову ввімкнуть.

Д. Одразу припиню душ.

4. Чи вважаєте ви загартовування холодною водою корисним?

А. Так, і я відчуваю позитивний ефект.

Б. Так, думаю, що це корисно.

В. Можливо, але не впевнений(на).

Г. Сумніваюся у користі.

Д. Вважаю це шкідливим.

5. Які асоціації у вас викликає словосполучення «холодний душ»?

А. Бадьорість і здоров'я.

Б. Сила волі та самодисципліна.

В. Щось корисне, але неприємне.

Г. Непотрібний дискомфорт.

Д. Стрес або покарання.

6. Яка мінімальна температура води взимку є для вас допустимою під час душу?

А. Холодна (приблизно 10–15 °C)

Б. Прохолодна (15–23 °C)

В. Помірна (22–29 °C)

Г. Тепла (30–38 °C)

Д. Лише гаряча (37–40 °C)

7. Яка мінімальна температура води влітку є для вас допустимою під час душу?

А. Холодна (10–15 °C)

Б. Прохолодна (15–23 °C)

В. Помірна (22–29 °C)

Г. Тепла (30–38 °C)

Д. Лише гаряча (37–40 °C)

8. Як реагує ваше тіло, коли холодна вода потрапляє на шкіру?

А. Відчуваю прилив енергії.

Б. Легкий дискомфорт, але швидко звикаю.

В. Напружуюсь, але терплю.

Г. Хочу швидко припинити контакт з водою.

Д. Реакція дуже неприємна.

9. Як ви ставитеся до контрастного душу (чергування гарячої і холодної води)?

А. Регулярно практикую.

Б. Іноді використовую.

В. Хотів(ла) б спробувати.

Г. Не бачу сенсу.

Д. Уникаю цього.

10. Як ви реагуєте, коли потрапляєте під холодний дощ?

А. Мені це навіть подобається.

Б. Ставлюся спокійно.

В. Відчуваю легкий дискомфорт.

Г. Намагаюся швидко сховатися.

Д. Дуже неприємно.

11. Якою водою ви зазвичай миєте руки?

А. Переважно холодною.

Б. Частіше прохолодною.

В. По-різному.

Г. Переважно теплою.

Д. Тільки теплою або гарячою.

12. За яких умов ви б погодилися на 30 секунд холодного душу?

А. Роблю це регулярно.

Б. Якщо знаю, що це корисно.

В. Якщо це буде експеримент або челендж.

Г. Лише за рекомендацією лікаря.

Д. Ні за яких умов.

13. Чи вірите ви в користь загартовування?

А. Так, це науково доведено.

Б. Так, але потрібно робити правильно.

В. Можливо.

Г. Скоріше ні.

Д. Ні.

14. Чи вмиваєте ви обличчя холодною водою?

А. Так, регулярно.

Б. Часто.

В. Іноді.

Г. Рідко.

Д. Ніколи.

15. Як довго, на вашу думку, ви могли б перебувати під холодним душем (приблизно 10–15 °C)?

А. Більше 2 хвилин

Б. 1–2 хвилини

В. 30–60 секунд

Г. Не більше 10–30 секунд

Д. Менше 10 секунд або зовсім не зміг(ла) б

16. Як змінюється ваш внутрішній стан під час холодного або контрастного душу?

А. Я відчуваю приплив енергії, думки стають яснішими і більш впорядкованими.

Б. Відчуваю, що ніби «збираюся до купи», але холод має бути короткочасним.

В. Відчуваю напруження, але воно поступово зменшується.

Г. Холодний душ викликає у мене сильний дискомфорт або стрес.

Д. Я уникаю холодного душу, надаю перевагу гарячій воді, яка мене розслабляє.

17. Що найточніше описує ваш стан у перші секунди холодного душу?

А. Я відчуваю різку бадьорість і мобілізацію, ніби організм «вмикається».

Б. Спочатку є шок, але за кілька секунд з’являється відчуття зібраності.

В. Це просто неприємний момент, який потрібно пережити.

Г. Виникає сильний стрес і бажання негайно припинити душ.

Д. Я намагаюся не потрапляти в такі ситуації і уникаю холодної води.

18. Як ви зазвичай відчуваєте момент, коли холодна вода стає для вас занадто холодною?

А. Я добре відчуваю цю межу і можу контролювати, скільки часу залишатися під холодною водою.

Б. Відчуваю сильний холод, але намагаюся трохи витримати його.

В. Холод швидко стає неприємним, і я намагаюся скоротити контакт з водою.

Г. Мені важко терпіти холод навіть короткий час.

Д. Я намагаюся не доводити себе до такого відчуття і уникаю холодної води.

19. Що найточніше описує ваш внутрішній стан, коли ви вирішуєте залишитися під холодною водою ще трохи довше?

А. Я відчуваю, що можу керувати своїм станом і тілом.

Б. З'являється відчуття внутрішньої зібраності і концентрації.

В. Я просто намагаюся витримати ще трохи.

Г. Це викликає сильний дискомфорт і напруження.

Д. Я зазвичай не намагаюся залишатися під холодною водою довше.

20. Як швидко ви зазвичай перемикаєте душ з теплої води на холодну?

А. Без вагань

Б. Після короткої підготовки

В. Повільно, поступово

Г. Дуже неохоче

Д. Ніколи цього не роблю

Інтерпритація.

Переводимо відповіді в бали:

А = 5

Б = 4

В = 3

Г = 2

Д = 1

Загальний бал:

- Сума всіх 20 питань.

Діапазон балів:

- Мінімум: 20 балів
- Максимум: 100 балів

Загальна інтерпретація рівнів

- 80–100 балів - висока толерантність до холодових впливів. Можна інтерпретувати як прояви стресостійкості, контролю над тілесними реакціями та елементів гормезисної адаптації. Часто корелює з вищим рівнем

психологічного благополуччя.

- 50–79 балів - середній рівень (амбівалентне ставлення). Це зона потенційної адаптації. Людина може як перейти до високої толерантності (за наявності мотивації), так і закріпити уникання. Тут важливу роль відіграють когнітивні установки і досвід.
- 20–49 балів - низька толерантність / негативне ставлення. Може відображати знижену стійкість до фізіологічного стресу, підвищену тілесну чутливість та схильність до уникаючої копінг-стратегії. У ширшому контексті це може корелювати з вищим рівнем сприйнятого стресу.

Таблиця Г.1 - Структура шкал

Назва шкали	Номер питання	Що вимірює	Діапазон балів
Поведінкова	1, 9, 12, 20	Відображає реальні дії, звички та готовність до активності.	4-20
Емоційна	2, 5,10, 16	Вимірює безпосередню емоційну реакцію на думку про холод або під час самого контакту.	4-20
Сенсорна	3, 8, 17; 18	Шкала фіксації інтенсивності сприйняття. Відображає наскільки гостро людина відчуває дотик холоду	5-20
Когнітивна	4, 13,19	Ця шкала вимірює систему переконань та установок щодо холодових процедур.	3-15
Температурна (тілесна)	6, 7, 14, 11, 15	Це показник об'єктивної (або усвідомленої) фізичної толерантності.	4-25