НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСТИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри психології
_____Ірина МАРТИНЮК
“ ”_____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему “Вплив піклування про тварин на стресостійкість особистості”

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ Ірина МАРТИНЮК

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Ірина МАРТИНЮК

Виконала _____ Златаослава ГУДЗЕВАТА

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСТИТЕТ

БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“___” _____ 2025_р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Златославі Гудзеватій

_____

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“ Вплив піклування про тварин на стресостійкість особистості ”**
затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р. №1885“С”.
Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру __2025.05.30

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:
Наукові положення про сутність стресостійкості особистості та чинники її формування, особливості анімалотерапії.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття стресостійкості особистості та механізми її формування.
2. Значення взаємодії з тваринами для психіки людини у працях науковців.
3. Практика застосування взаємодії із тваринами для психологічної допомоги особистості в Україні та закордоном.
4. Емпіричне дослідження впливу піклування про тварин на стресостійкість особистості.
5. Урахування впливу пілкування про тварин на стресостійкість особистості у практиці психологічної допомоги.

Дата видачі завдання “06” _лютого_2025 р.
Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Ірина МАРТИНЮК
Завдання прийняла до виконання _____ Златослава ГУДЗЕВАТА

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ……6
ВСТУП……7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПІКЛУВАННЯ ПРО ТВАРИН НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ……..10
1.1. Поняття стресостійкості особистості та механізми її формування.....10
1.2. Значення взаємодії з тваринами для психіки людини у працях науковців……14
1.3. Практика застосування взаємодії із тваринами для психологічної допомоги особистості в Україні та закордоном…….....……18
Висновки до розділу 1……...21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПІКЛУВАННЯ ПРО ТВАРИН НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ..……25
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження…...……25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження……...……..28
2.2.1. Аналіз досвіду піклування про тварин у досліджуваних……..…..28
2.2.2. Аналіз стресостійкості досліджуваних……..……...28
2.2.3. Аналіз спільного та відмінного у стресостійкості осіб з досвідом піклування про тварин та з відсутністю такого досвіду…….……...32
Висновки до розділу 2……...36
РОЗДІЛ 3. УРАХУВАННЯ ВПЛИВУ ПІКЛУВАННЯ ПРО ТВАРИН НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ…….……..…39
3.1. Принципи розробки програм психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії ……..……....39
3.2. Програма психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії.....……....42

3.3. Апробація психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії……..44
Висновки до розділу 3……...45
ВИСНОВКИ……..47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……49
ДОДАТКИ……54

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми впливу піклування про тварин на стресостійкість особистості.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження впливу піклування про тварин на стресостійкість особистості. Зокрема, аналізується поняття стресостійкості особистості та механізми її формування, значення взаємодії з тваринами для психіки людини у працях науковців, практика застосування взаємодії із тваринами для психологічної допомоги особистості в Україні та закордоном.

Зроблений висновок про те, що довготривале піклування про тварин позитивно впливає на стресостійкість особистості.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження впливу піклування про тварин на стресостійкість особистості. Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на аналізі спільного та відмінного у стресостійкості осіб з досвідом піклування про тварин та з відсутністю такого досвіду.

Окрему увагу приділено проблемі урахування особливостей впливу піклування про тварин на стресостійкість особистості в практиці психологічної допомоги особистості. Зазначені принципи розробки програм психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії. Запропонована програма психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії. Приділено увагу викладу процедури апробації програми психотренінгу.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 51 джерел.

У додатках вміщені опитувальники, використані в емпіричному дослідженні.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві рівень стресу постійно зростає. Це спричинене багатьма факторами одразу, але для України особливо великим стресогенним фактором є повномасштабна війна, що почалася у 2022 році. Українці вимушені жити в умовах постійного стресу через загрози для свого життя й здоров'я та життя й здоров'я близьких. Це вимагає високої пролонгованої стресостійкості особистості та зумовлює науковий інтерес до способів її підтримки.

Стресостійкість традиційно розглядається у психологічній науці як здатність особистості переносити стресові ситуації без негативних наслідків для фізичного й психічного здоров'я, ефективно адаптуватись та функціонувати у стресових умовах. Її дослідженню присвячені праці таких українських вчених: О. Кокуна, Т. Титаренко, М. Корольчука, В. Крайнюк та ін. У сучасних умовах стресостійкість приваблює увагу науковців та практиків як психологічний ресурс особистості в умовах змін (за Н. Слободяник, 2024).

На сьогодні вирізняють чимало чинників стресостійкості особистості: особистісні характеристики, здатність до саморегуляції людини, її когнітивний розвиток, соціально-економічний статус, особливості соціальної підтримки. На наш погляд, цей перелік є неповним.

Спостереження активного залучення анімалотерапії для подолання стресових розладів військовослужбовців наштовхнуло нас на думку про те, що взаємодія з тваринами здатна не лише знижувати рівень стресу у людини, а й підвищувати її стресостійкість.

При цьому дискусійність питань ефективності анімалотерапії у лікувальному й реабілітаційному процесі (H. Kamioka, Sh. Okada, K. Tsutani, H. Park, H. Okuizumi, Sh. Handa, T. Oshio, S.-J. Park, J. Kitayuguchi, T. Abe, T. Honda, Y. Mutoh, 2014) засвідчує необхідність детальних наукових досліджень у цьому напрямі.

Необхідність пошуку шляхів підвищення стресостійкості особистості та відсутність наукових даних про вплив взаємодії з тваринами на її рівень зумовили вибір теми нашого дослідження: “Вплив піклування про тварин на стресостійкість особистості”.

Об’єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – спільне та відмінне у стресостійкості людей із досвідом піклування про тварин та без такого досвіду.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити спільне та відмінне у стресостійкості людей із досвідом піклування про тварин та без такого досвіду, обґрунтувати принципи розробки програм психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії.

Гіпотеза дослідження: досвід піклування про тварин сприяє підвищенню стресостійкості особистості.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези були поставлені такі **завдання**:

1. У ході теоретичного аналізу проблеми дослідження з’ясувати механізм впливу піклування про тварин на психіку людини, зокрема, її стресостійкість.

2. Організувати та провести емпіричне дослідження впливу піклування про тварин на стресостійкість особистості.

3. Проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.

4. Розробити принципи урахування впливу піклування про тварин на стресостійкість особистості у практиці надання психологічної допомоги.

5. Запропонувати програму психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії та апробувати її.

Методи та організація дослідження. У роботі для розв’язання поставлених завдань та забезпечення об’єктивності дослідження були застосовані такі методи: теоретичні (аналіз й узагальнення наукових даних), емпіричні: анкетування для з’ясування досвіду догляду за тваринами,

опитувальники для діагностики стресостійкості особистості (Методика “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” Т. Холмса і Р. Раге; Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)), методи обробки даних (частотний аналіз, U-критерій Манна-Уітні) та інтерпретативний метод (структурний метод для встановлення зв’язку між досліджуваними явищами). Емпіричне дослідження впливу піклування про тварин на стресостійкість особистості проводилось у лютому-березні 2025 року шляхом опитування за допомогою Google форм серед широкої вибірки анонімних добровольців. Досліджуваними виступили українськомовні студенти Університету Поморського в Слупську, учні київського навчального закладу Ліцей “Наукова зміна” та добровольці із соц. мереж загальною кількістю 67 осіб. Відбір досліджуваних до вибірки був добровільним.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні теоретичних відомостей про значення піклування про тварин для психічного розвитку особистості, про чинники розвитку стресостійкості особистості. Зокрема, виявлено, що довготривале піклування про тварин позитивно впливає на стресостійкість особистості, а перші позитивні прояви з’являються вже в межах двох років.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні принципів розробки програм психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії та розробці програми психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії, що може застосовуватись у практиці роботи психологів.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменування, та додатків. Загальний обсяг складає 59 сторінок друкованого тексту, із них 48 сторінок основного тексту. Робота містить 4 малюнки та 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПІКЛУВАННЯ ПРО ТВАРИН НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття стресостійкості особистості та механізми її формування

Стресостійкість особистості є однією з ключових характеристик людини, що визначає її здатність ефективно протистояти впливу стресових факторів, зберігати психічне здоров'я, адаптуватися до змін та досягати особистісного і професійного розвитку навіть у складних життєвих обставинах. У сучасних умовах, коли соціальні, економічні та політичні потрясіння стають усе більш інтенсивними, питання формування та розвитку стресостійкості набуває особливої актуальності [18].

У психологічній науці існує низка підходів до визначення поняття стресостійкості. Згідно з класичними теоріями, стресостійкість розглядається, як інтегральна властивість особистості, що забезпечує її здатність ефективно функціонувати у стресових ситуаціях, зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін та відновлюватися після впливу несприятливих факторів [27; 28]. Деякі дослідники визначають стресостійкість як здатність особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання труднощів, протистояти негативним емоційним станам, зберігати оптимізм та впевненість у власних силах.

Згідно із сучасними уявленнями, стресостійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя під впливом різноманітних факторів: індивідуальних особливостей, досвіду подолання труднощів, соціального оточення, виховання, навчання тощо [18]. У науковій літературі виділяють кілька основних підходів до розуміння природи стресостійкості:

Особистісний підхід. У межах цього підходу стресостійкість розглядається як сукупність особистісних рис, таких як емоційна стабільність, самоконтроль, впевненість у собі, оптимізм, здатність до саморегуляції та

гнучкість мислення [27; 35]. Саме ці риси дозволяють людині ефективно долати стресові ситуації, не втрачаючи здатності до продуктивної діяльності.

Поведінковий підхід. Згідно з цим підходом, стресостійкість визначається як система адаптивних стратегій поведінки, які дозволяють особистості ефективно реагувати на стресові фактори, знижувати рівень напруження, уникати деструктивних реакцій та знаходити конструктивні способи розв'язання проблем [18; 28].

Соціально-екологічний підхід. Відповідно до цієї концепції, стресостійкість формується завдяки взаємодії особистості з соціальним середовищем, наявності підтримки з боку сім'ї, друзів, колег, а також можливості отримувати допомогу у складних ситуаціях [40]. Соціальна підтримка є одним із найважливіших факторів, що сприяє підвищенню стресостійкості.

Біопсихосоціальний підхід. У дослідженнях, що базуються на цьому підході, стресостійкість розглядається як багатовимірне явище, що об'єднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти . До біологічних чинників належать спадковість, стан здоров'я, особливості нервової системи; до психологічних – особистісні риси, мотивація, когнітивні стилі; до соціальних – характер взаємин із оточенням, рівень соціальної підтримки, культурні цінності.

Стресостійкість тісно пов'язана з поняттям резильєнтності (resilience), що у західній психології означає здатність людини не лише долати труднощі, а й зростати, розвиватися під впливом стресових факторів [47; 44]. Резильєнтна особистість не лише відновлює психічну рівновагу після стресу, а й використовує досвід подолання труднощів для власного розвитку.

Важливим аспектом стресостійкості є її динамічний характер. Вона може змінюватися залежно від життєвого досвіду, навчання, психотерапевтичної роботи, а також під впливом кризових ситуацій [18]. Дослідження показують, що розвиток стресостійкості можливий у будь-якому віці за умови цілеспрямованої роботи над собою, формування навичок

саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту та здобуття досвіду подолання труднощів [28; 43].

В українській психології поняття стресостійкості широко використовується у практиці психодіагностики, профілактики та корекції психоемоційних станів, а також у підготовці фахівців різних галузей [27; 35]. Особливу увагу приділяють формуванню стресостійкості у підлітків, молоді, працівників екстремальних професій, а також осіб, які пережили кризові чи травмуючі події.

У психологічній літературі стресостійкість розглядається як сукупність особистісних, когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей, які забезпечують ефективне подолання стресу. Визначення цього феномену міститься у багатьох працях, зокрема у сучасному тлумачному психологічному словнику, де стресостійкість трактується як здатність особистості зберігати оптимальний рівень функціонування в умовах дії різних стресорів .

На думку В.М. Крайнюк, стресостійкість особистості формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. До внутрішніх належать такі якості, як оптимізм, віра у власні сили, емоційна стабільність, розвинуті навички саморегуляції, здатність до рефлексії та самоконтролю. Зовнішніми факторами виступають соціальна підтримка, позитивне мікросередовище, наявність ресурсів для подолання труднощів [18].

Сучасні дослідження вказують на важливу роль біологічних та нейрокогнітивних механізмів у формуванні стресостійкості. Зокрема, виділяють вплив генетичних факторів, особливостей функціонування нервової системи, гормонального балансу (особливо кортизолу та інших стресових гормонів), а також пластичності мозку, яка забезпечує адаптацію до нових умов [18; 43]. Нейрокогнітивний підхід підкреслює значення таких процесів, як увага, пам’ять, мислення, здатність до переосмислення ситуації, що дозволяє людині гнучко реагувати на стресові події, знаходити нові шляхи вирішення проблем.

Серед психологічних механізмів формування стресостійкості особливо важливими є розвиток копінг-стратегій, тобто способів подолання стресу. Вчені виділяють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. Проблемно-орієнтовані копінги передбачають активний пошук рішень, планування, звернення за допомогою, тоді як емоційно-орієнтовані – спрямовані на регуляцію власного емоційного стану (розслаблення, самозаспокоєння, позитивне мислення) [27]. Важливу роль відіграє також рівень самооцінки, впевненість у власних силах, здатність до самопідтримки та рефлексії. Особистості з високою стресостійкістю зазвичай відзначаються гнучкістю мислення, толерантністю до невизначеності, здатністю бачити нові можливості навіть у складних обставинах [29; 30].

Соціальні фактори також важливі. Підтримка соціуму є одним із ключових факторів формування стресостійкості. Дослідження доводять, що наявність підтримуючого оточення, позитивних стосунків у родині, колективі, дружніх зв’язків сприяє підвищенню здатності особистості протистояти стресу [18]. Соціальні ресурси допомагають людині не лише отримати практичну допомогу, а й відчути емоційну підтримку, що є важливим для збереження психічного здоров’я. Міжнародні організації, такі як American Psychological Association, National Institutes of Health, Harvard University, підкреслюють, що стресостійкість є динамічною якістю, яка може розвиватися протягом усього життя. Особливо важливим є навчання адаптивним стратегіям, розвиток гнучкості мислення, підтримка оптимізму та формування здорових соціальних зв’язків [35; 47].

Індивідуальні ресурси особистості, такі як життєва позиція, цінності, установки, віра у власні сили, є фундаментом для формування стресостійкості. Важливим є розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, здатності до конструктивного мислення та позитивного сприйняття труднощів як виклику, а не як загрози [40]. Зарубіжні дослідження також акцентують увагу на важливості нейрокогнітивних механізмів, ролі позитивного мислення, усвідомленості (mindfulness), а також на індивідуальних підходах до розвитку

стресостійкості залежно від віку, життєвого досвіду, професійної діяльності [47].

Методи формування стресостійкості включають психоедукацію, тренінги особистісного зростання, розвиток навичок тайм-менеджменту, релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкову терапію, а також залучення до волонтерської діяльності, спорту, творчості [27; 30].

Також варто відмітити мета-аналіз, опублікований в журналі *Personality and Individual Differences*, яке підтвердило негативну кореляцію між стресом і стресостійкістю. Це означає, що люди які мають вищий рівень стресостійкості відповідно мають нижчий рівень стресу та кращі механізми саморегуляції. Цей мета-аналіз, охоплює 25 досліджень із загальною вибіркою 32,613 студентів. У процесі дослідження було підтверджено помірну негативну кореляцію між стресом і стресостійкістю ($r = -0.29$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що вищий рівень стресостійкості асоціюється з нижчим рівнем стресу серед опитуваних, у випадку цього дослідження у студентів.

Таким чином, стресостійкість є тією властивістю особистості, що забезпечує її здатність витримувати дію різних стресорів.

1.2. Значення взаємодії з тваринами для психіки людини у працях науковців

Взаємодія людини з тваринами здавна привертала увагу науковців різних галузей – психології, медицини, педагогіки, соціології. У сучасних умовах, коли зростає рівень стресу, тривожності, соціальної ізоляції, питання впливу тварин на психічне здоров’я людини набуває особливої актуальності. Наукові дослідження підтверджують, що спілкування з тваринами може бути потужним ресурсом для підтримки емоційної рівноваги, профілактики та корекції психоемоційних розладів, розвитку особистості та підвищення якості життя.

Перші наукові спостереження позитивного впливу тварин на людину з’явилися ще у XIX столітті, однак систематичні дослідження цього феномену розпочалися у другій половині XX століття. Особливої популярності набули такі напрямки, як анімалотерапія (animal-assisted therapy), зоопсихологія, порівняльна психологія. В основі анімалотерапії лежить принцип, згідно з яким тварини можуть виступати не лише об’єктами турботи, а й активними учасниками психотерапевтичного процесу, сприяючи зниженню рівня стресу, тривожності, депресії, покращенню настрою та соціальної адаптації [43].

У навчальному посібнику авторства Коляденка Н. В. “Зоопсихологія та порівняльна психологія” зазначено, що взаємодія з тваринами сприяє розвитку емпатії, відповідальності, формуванню навичок ненасильницької комунікації, а також позитивно впливає на емоційний інтелект особистості. Коляденко підкреслює, що контакт з тваринами може виступати потужним чинником психічної стабілізації, особливо у дітей, підлітків, людей похилого віку та осіб, які пережили психотравмуючі події [16].

Сучасні дослідження підтверджують, що взаємодія з тваринами має багатогранний вплив на психіку людини. Зокрема, Марія Якимчук, авторка статті “Анімалотерапія: як взаємодія з тваринами покращує психічне здоров’я”, наводить численні приклади того, як спілкування з домашніми улюбленцями допомагає долати самотність, знижує рівень тривожності, сприяє стабілізації емоційного стану та навіть зменшує прояви депресії [18]. Авторка підкреслює, що наявність тварини у домі часто стає джерелом додаткової мотивації до активності, створює відчуття безумовної підтримки та прийняття, що є особливо цінним для людей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

У статті видання URSAMEDIA “Як тварини впливають на емоційний стан людини” акцентується увага на тому, що контакт із тваринами сприяє виробленню так званих “гормонів щастя” – окситоцину, серотоніну, дофаміну, які зменшують рівень стресу, покращують настрій та загальне самопочуття людини. Також зазначається, що взаємодія з тваринами допомагає впоратися

з наслідками психотравмуючих подій, сприяє соціалізації, розвитку комунікативних навичок, особливо у дітей з особливими освітніми потребами [27].

Видання “Фармацевт практик” у статті “Коти проти осінньої депресії” наводить приклади з практики, коли спілкування з котами допомагало людям долати сезонні афективні розлади, знижувати рівень тривожності та покращувати сон. Згадується, що деякі психотерапевти пропонували використовувти котів, “як ліки” від депресивного розладу. Вчені також помітили, що ці тварини реагують на зміни самопочуття своїх господарів і при тактильному контакті з ними можуть не тільки поліпшувати настрій, а й сприяти зниженню артеріального тиску. Під час погладжування хутра кішки, як стверджується у статті, виникає невеличкий розряд статичної електрики, що через нервові рецептори, подразнені в шкірі, передається у головний мозок, після чого людина заспокоюється і розслабляється. Дослідники наголошують, що навіть короткочасний контакт із твариною може позитивно вплинути на психоемоційний стан людини, а регулярне спілкування з улюбленцем формує стійкі навички емоційної саморегуляції [17, С. 25].

Наукові праці англомовних авторів також підтверджують позитивний вплив тварин на психічне здоров’я людини. Зокрема, у статті “The Influence of Human–Animal Interactions on Mental and Physical Health” детально аналізується, як взаємодія з тваринами впливає на фізіологічні показники організму: знижує артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, рівень кортизолу, а також підвищує рівень окситоцину – гормону, що асоціюється з почуттям довіри, прихильності та емоційної безпеки [30]. Автори зазначають, що такі зміни у біохімічних показниках безпосередньо пов’язані зі зниженням рівня стресу та покращенням психоемоційного стану людини.

У статті “Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin” розглядається роль окситоцину як ключового медіатора позитивних змін у психіці людини під впливом взаємодії з тваринами. Дослідники доводять, що спільне проведення часу з тваринами,

догляд за ними, ігри чи навіть просте спостереження за поведінкою улюбленця активізують системи мозку, відповідальні за відчуття задоволення, спокою та емоційної безпеки. Це особливо важливо для людей, які страждають на тривожні, депресивні розлади, або переживають період життєвих втрат [35].

Окремий напрямок сучасних наукових досліджень – це вивчення ефективності анімалотерапії (animal-assisted therapy) у роботі з різними категоріями пацієнтів. У статті “The Role of Animal-Assisted Therapy in Enhancing Patients' Well-Being” наведено результати метааналізу, який доводить, що залучення тварин до терапевтичної практики сприяє зниженню рівня тривожності, депресії, покращенню соціальних навичок, підвищенню мотивації до реабілітації у пацієнтів з психічними, неврологічними та соматичними захворюваннями. Автори наголошують, що анімалотерапія може бути ефективним доповненням до традиційних методів психокорекції, особливо у роботі з дітьми, людьми похилого віку, ветеранами, особами з інвалідністю [42].

Взаємодія з тваринами також має значний соціально-психологічний потенціал. Як зазначає Коляденко Н. В., наявність домашньої тварини сприяє формуванню у людини почуття відповідальності, розвитку навичок турботи, співчуття, а також зміцнює соціальні зв’язки – наприклад, через спілкування з іншими власниками тварин, участь у спільних заходах, волонтерських проектах. У навчальному посібнику “Зоопсихологія та порівняльна психологія” підкреслюється, що тварини можуть виступати своєрідними “соціальними каталізаторами”, допомагаючи людям долати сором’язливість, покращувати комунікативні навички, знижувати рівень соціальної ізоляції [43].

Вище викладене засвідчує потенційні можливості позитивного впливу догляду за тваринами на формування стресостійкості особистості.

1.3. Практика застосування взаємодії із тваринами для психологічної допомоги особистості в Україні та закордоном

Взаємодія людини з тваринами як інструмент психологічної допомоги активно розвивається у світі та в Україні. Анімалотерапія (animal-assisted therapy) охоплює різні напрями – іпотерапію (терапія з конями), каністерапію (терапія з собаками), дельфінотерапію, фелінотерапію (терапія з котами) тощо. У сучасних умовах, особливо в період війни, коли кількість людей із травматичним досвідом, підвищеною тривожністю, депресією та ПТСР зростає, практика анімалотерапії набуває особливого значення [4].

В Україні анімалотерапія поступово інтегрується у практику психологічної підтримки різних категорій населення – дітей, людей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб (ВПО), військових, ветеранів. Особливої уваги заслуговує досвід використання каністерапії для реабілітації дітей, евакуйованих із зони бойових дій. Дослідження показують, що присутність спеціально навченого собаки знижує психологічне та фізіологічне збудження, стабілізує емоційний стан, сприяє розвитку соціальних, емоційних і когнітивних функцій дитини [3, 5]. Каністерапія також використовується як допоміжний психотерапевтичний метод для вирішення ситуацій, коли інші підходи малоефективні чи непридатні [11].

Варто також зазначити, що в Україні, на відміну від багатьох європейських країн, ще не розроблені спеціальні державні стандарти із застосування анімалотерапії, і фахівці працюють переважно за міжнародними протоколами. Проте вже діє система підготовки сертифікованих каністерапевтів, які проходять навчання під керівництвом польських фахівців за стандартами ЄС, а також система тестування і підготовки собак до роботи у сфері реабілітації [4, 3].

Серед найефективніших методів анімалотерапії в Україні виокремлюють іпотерапію, фелінотерапію, дельфінотерапію та каністерапію.

Іпотерапія поєднує кінезітерапевтичний, фізіотерапевтичний і когнітивний вплив на пацієнта, сприяє руйнуванню патологічних емоційних та рухових стереотипів. Фелінотерапія прискорює відновлення після травм, знижує тривожність, лікує внутрішні захворювання, а дельфінотерапія ефективна для реабілітації дітей із ПТСР, депресіями, емоційними розладами, захворюваннями опорно-рухового апарату [1; 4].

Значний внесок у розвиток анімалотерапії в Україні роблять волонтерські та громадські організації, які впроваджують програми психологічної підтримки із залученням тварин у кризових центрах, реабілітаційних закладах, дитячих будинках, геріатричних пансіонатах. Наприклад, у центрі "Місто добра" у Чернівцях каністерапія стала ефективним методом роботи з дітьми, які пережили травматичний досвід війни, мають проблеми з концентрацією, аутизм, ДЦП [4].

Практика показує, що каністерапія допомагає дітям з аутизмом, синдромом Дауна, ДЦП, різними психологічними розладами подолати страхи, навчитися самоконтролю, розвивати комунікативні та рухові навички [11]. Діти з гіперактивністю під час сеансів навчаються регулювати свою поведінку, а діти зі спастичним тетрапарезом – покращують рухові функції через взаємодію із собакою [3]. Каністерапія також використовується для реабілітації військових, ветеранів, людей із ПТСР, сприяючи зниженню тривожності, депресії, покращенню емоційного стану [29, 2].

Дослідники підкреслюють, що анімалотерапія може бути як активною (безпосередня взаємодія з твариною), так і пасивною (спостереження за твариною), залежно від потреб пацієнта [4]. В Україні активно впроваджується іпотерапія для дітей з особливими освітніми потребами, аутизмом, затримкою психічного розвитку, а також для дорослих із наслідками травм, інсультів, ПТСР [2].

У світовій практиці анімалотерапія має довгу історію й широко застосовується у медичних, соціальних, освітніх установах. У країнах Європи, США, Канаді діють державні та недержавні програми із залученням тварин до

роботи з дітьми, людьми похилого віку, пацієнтами з психічними та неврологічними розладами, ветеранами, особами з інвалідністю [4; 50]. Систематичні огляди та мета-аналіз доводять ефективність анімалотерапії у зниженні рівня тривожності, депресії, покращенні соціальних навичок, підвищенні мотивації до реабілітації, особливо у пацієнтів із хронічними захворюваннями, ПТСР, аутизмом, деменцією [50; 51]. Наприклад, у статті "The Influence of Human–Animal Interactions on Mental and Physical Health" наведено численні приклади успішного застосування анімалотерапії у клініках, реабілітаційних центрах, школах, притулках для людей похилого віку у різних країнах світу. Окрім того, є також багато інтерв'ю про те, як прості домашні тварини ставали великою емоційною підтримкою для своїх господарів в складні часи. Наприклад, історія дівчини, чиєю емоційною підтримкою під час локдауну Covid-19 став її домашній хом'як [50].

Особливий інтерес викликають дослідження впливу анімалотерапії на вироблення окситоцину – гормону, що асоціюється з почуттям довіри, прихильності, емоційної безпеки. Стаття "Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin" доводить, що взаємодія з тваринами активізує системи мозку, відповідальні за відчуття задоволення, спокою, зменшує рівень стресу, тривожності, покращує психоемоційний стан людини [36].

Мета-аналіз "The Role of Animal-Assisted Therapy in Enhancing Patients' Well-Being" підтверджує, що анімалотерапія є ефективним доповненням до традиційних методів психотерапії та реабілітації у країнах Європи, США, Азії. Автори наголошують на необхідності розробки стандартів підготовки фахівців, сертифікації тварин, міждисциплінарної взаємодії між лікарями, психологами, соціальними працівниками для досягнення найкращих результатів [51].

Практика застосування анімалотерапії у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, аутизмом, затримкою психічного розвитку, розладами

поведінки довела свою ефективність як в Україні, так і за кордоном. Заняття з тваринами сприяють розвитку комунікативних навичок, емоційної стабільності, зниженню страхів, формуванню впевненості у собі, покращенню загального психоемоційного стану [50; 51]. Каністерапія, іпотерапія, фелінотерапія використовуються як у спеціальних закладах, так і у рамках інклюзивної освіти [2]. Для дорослих, особливо ветеранів, військових, людей із ПТСР, анімалотерапія допомагає знизити рівень тривожності, депресії, відновити соціальні зв'язки, покращити якість життя. У країнах Європи та США діють спеціалізовані програми реабілітації з використанням тварин для військових, які повернулися із зони бойових дій [2; 51].

Попри очевидну ефективність, розвиток анімалотерапії в Україні стикається з низкою викликів: відсутність державних стандартів, недостатня кількість сертифікованих фахівців, обмежена поінформованість населення та фахівців про можливості анімалотерапії, потреба у фінансуванні програм підготовки тварин і спеціалістів. Водночас, зростає зацікавленість до цього напряму, розширюється співпраця з міжнародними організаціями, проводяться наукові дослідження, розробляються навчальні посібники та методичні рекомендації [4; 5].

Вище викладене засвідчує, що в основному увагу науковців та практиків зосереджена на вивченні застосування взаємодії з тваринами для усунення негативних психічних станів, однак відсутні дослідження впливу цієї взаємодії на формування особистості та її властивостей і рис, зокрема, стресостійкості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі дипломної роботи було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття стресостійкості особистості, розкрито її зміст, структуру та ключові механізми формування. Стресостійкість визначається як багатовимірне явище, що поєднує в собі біологічні, психологічні, когнітивні,

поведінкові та соціальні компоненти. Вона не є вродженою якістю, а формується впродовж життя під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища, виховання, навчання, життєвих криз і навичок саморегуляції.

У ході аналізу були виокремлені кілька основних підходів до розуміння природи стресостійкості: особистісний, поведінковий, соціально-екологічний та біопсихосоціальний. Особливу увагу приділено психологічним та нейрокогнітивним механізмам формування стресостійкості, таким як розвиток адаптивних копінг-стратегій, емоційного інтелекту, позитивного мислення, гнучкості свідомості, рефлексивних здібностей. Соціальна підтримка, безпечне соціальне середовище та міцні міжособистісні зв'язки також виступають важливими ресурсами стійкості до стресу.

Проаналізовані джерела засвідчують те, що розвиток стресостійкості можливий у будь-якому віці за умови цілеспрямованого навчання, психоедукації, застосування психотерапевтичних технік, а також участі у діяльності, яка підвищує рівень особистісної усвідомленості та внутрішньої гармонії. Таким чином, стресостійкість є динамічною характеристикою, що підлягає розвитку і вдосконаленню протягом усього життя людини.

Проведений аналіз наукових досліджень та практичного досвіду дозволяє зробити висновок про значний позитивний вплив взаємодії людини з тваринами на психічне здоров'я та емоційний стан. Взаємодія з тваринами виступає потужним ресурсом для підтримки емоційної рівноваги, зниження рівня стресу, тривожності, депресії, а також для профілактики та корекції психоемоційних розладів. Наукові дослідження підтверджують, що спілкування з тваринами сприяє формуванню емпатії, відповідальності, навичок ненасильницької комунікації, емоційного інтелекту, а також стабілізації психічного стану особистості.

Анімалотерапія (animal-assisted therapy) визнана ефективним інструментом психосоціальної підтримки у роботі з різними категоріями пацієнтів: дітьми, людьми похилого віку, ветеранами, особами з інвалідністю,

внутрішньо переміщеними особами та тими, хто пережив психотравмуючі події. Вона допомагає знизити рівень тривожності, депресії, покращити соціальні навички, підвищити мотивацію до реабілітації та сприяє відновленню психічного здоров'я.

Біохімічні та психофізіологічні дослідження доводять, що взаємодія з тваринами позитивно впливає на фізіологічні показники організму: знижує артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, рівень кортизолу, підвищує рівень окситоцину, що асоціюється з почуттям довіри, прихильності та емоційної безпеки. Це сприяє зниженню стресу, покращенню настрою та загального самопочуття людини.

Соціально-психологічний аспект взаємодії з тваринами проявляється у формуванні почуття відповідальності, співчуття, розвитку навичок турботи, зміцненні соціальних зв'язків та зниженні рівня соціальної ізоляції. Тварини виступають своєрідними "соціальними каталізаторами", допомагаючи людям долати сором'язливість, покращувати комунікативні навички та інтегруватися у суспільство.

Таким чином, взаємодія з тваринами є важливим чинником підтримки психічного здоров'я, розвитку особистості, профілактики та корекції психоемоційних розладів у сучасних умовах. Досвід застосування анімалотерапії в Україні та за кордоном свідчить про її високу ефективність і перспективу для подальшого використання у практиці психологічної допомоги. Взаємодія людини з тваринами також набуває все більшого значення в умовах сучасності, зокрема в період війни, коли потребу підтримки відчувають різні категорії населення: діти, військові, ветерани, люди з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи (ВПО). Анімалотерапія, що охоплює іпотерапію, каністерапію, дельфінотерапію, фелінотерапію, довела свою ефективність у зниженні тривожності, депресії, покращенні емоційного стану, соціальних навичок та мотивації до реабілітації.

В Україні анімалотерапія стає важливим елементом сучасної реабілітаційної практики, особливо у роботі з дітьми з особливими потребами,

військовими, людьми з ПТСР. Хоча державних стандартів ще не розроблено, вже діють системи підготовки сертифікованих фахівців, а волонтерські та громадські організації активно впроваджують програми психологічної підтримки з використанням тварин у різних закладах. Світовий досвід доводить, що анімалотерапія є ефективним доповненням до традиційних методів психотерапії та реабілітації, сприяє зниженню рівня стресу, тривожності, покращенню соціальних навичок і мотивації до відновлення. Особливу увагу привертають дослідження впливу анімалотерапії на вироблення окситоцину, що сприяє відчуттю довіри, прихильності та емоційної безпеки.

Попри обмеження, пов’язані з відсутністю державних стандартів, нестачею фахівців та недостатнім фінансуванням, анімалотерапія має значний потенціал для подальшого розвитку в Україні. Зростає зацікавленість до цього напряму, розширюється співпраця з міжнародними організаціями, проводяться наукові дослідження, розробляються навчальні посібники та методичні рекомендації. Важливим завданням є інтеграція анімалотерапії у державні та муніципальні програми реабілітації, освіти, соціальної підтримки, а також створення умов для міждисциплінарної співпраці фахівців різних галузей. Таким чином, можна зробити висновок, що анімалотерапія є перспективним і сучасним інструментом психологічної допомоги, який сприяє покращенню якості життя, відновленню психічного здоров’я та соціальної адаптації різних груп населення, особливо в умовах кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПІКЛУВАННЯ ПРО ТВАРИН НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження є виявлення спільних і відмінних рис у стресостійкості людей із досвідом піклування про тварин та без такого досвіду для подальшого обґрунтування принципів розробки програм психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії.

Основна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що досвід піклування про тварину покращує стресостійкість особистості.

У дослідженні взяли участь 67 осіб – анонімних добровольців віком від 15 до 60 років (із них 47 – особи жіночої статі, 20 – чоловічої), що пройшли опитування у форматі Google форм. Вибірка набиралася через соціальну мережу X (раніше Twitter), на базі студентських гуртожитків в Університеті Поморському в Слупську серед українськомовних студентів та на базі київського ліцею “Наукова зміна”, у співпраці з учителями ліцею. Розподіл досліджуваних за віком представлений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Віковий склад вибірки досліджуваних

Вікова група	*Кількість осіб*
15–18	17
19–25	13
26–35	17
36–45	13
46–60	5
60+	2

Для з’ясування досвіду піклування про тварин застосовувалась авторська анкета, що містила запитання про наявність у досліджуваних домашніх тварин та тривалість досвіду піклування про них.

Для діагностики стресостійкості особистості респондентам був представлений тест Методика “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” Т. Холмса і Р. Раге (див. додаток А1). Ця методика є широко використовуваним інструментом для оцінки рівня стресу, який людина переживає внаслідок життєвих подій, а також для визначення її здатності до адаптації у стресових умовах. Вона базується на ідеї, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою та інтенсивністю впливу стресогенних подій. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки індивід схильний до стресу у повсякденному житті, а також визначити його адаптаційний потенціал.

Валідність методики підтверджується численними міжнародними дослідженнями, а її адаптованість до українських умов забезпечує коректність інтерпретації результатів.

В якості допоміжної методики була використана “Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)” (див. додаток А2). Ця шкала є класичним інструментом для оцінки рівня стресу, розробленим Шелдоном Коеном та колегами. Вона широко використовується у світовій практиці для вимірювання суб’єктивного сприйняття життєвих ситуацій як неконтрольованих, непередбачуваних або надмірно вимогливих до людини. Методика дозволяє оцінити, наскільки часто респондент відчував певні думки чи почуття, пов’язані зі стресом, протягом останнього місяця. У контексті дослідження стресостійкості ця методика дозволяє здійснити якісну оцінку суб’єктивного сприйняття стресу, що є важливим показником адаптаційних можливостей особистості.

Процедура дослідження проходила в чотири етапи:

1) створення Google форми з авторською анкетою та опитувальниками;

2) збір емпіричних даних (досліджуваних розсилалось покликання на гугл-форму);

3) обробка результатів (обчислення результатів досліджень за ключем, їх інтерпретація). Було здійснено розподіл респондентів за віковою

категорією, статтю, рівнем стресостійкості, рівнем сприйнятого стресу та тривалістю часу піклування за тваринами.

4) аналітичний, передбачав формулювання висновків, а також розробку рекомендацій стосовно покращення рівня стресостійкості методами анімалотерапії.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Аналіз досвіду піклування про тварин у досліджуваних

Аналіз анкетних даних засвідчив, що у вибірці переважна більшість осіб (60) має досвід піклування про тварин. Тривалість піклування про тварин наших досліджуваних відображена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних наявністю досвіду піклування про тварин та його тривалістю

Тривалість досвіду піклування про тварин	*Кількість осіб*
ніколи не піклувались про тварин	7
до року	19
2-3 роки	8
до 5 років	13
до 10 років	9
більше 10	11

Найбільш поширеними є варіанти досвіду до року, до 5 років і більше 10 років.

У контексті статі жінки переважають як у групі з досвідом піклування, так і серед тих, хто такого досвіду не має. Віковий розподіл учасників охоплює широкий спектр: від 15–18 років до понад 60 років, що дозволяє розглянути вплив досвіду піклування про тварин на різні вікові групи.

2.2.2. Аналіз стресостійкості досліджуваних

За методиками “Шкала сприйнятого стресу” (PSS-10) та “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації” Т. Холмса і Р. Раге. було виявлено, що 32 особи (21,44%) випробуваних мали високі показники рівня стресостійкості, 21 (14 %) мали середні показники рівня стресостійкості і 14 (9,38%) мали низькі показники стресостійкості. Разом з тим, 12 осіб або 8% випробуваних мали низькі показники стресу, 29 або 19,43% мали середній рівень стресу і 26

або 17,42% випробуваних мали високі показники в області стрес. Цифри не протирічать самі собі, проти 32 осіб з високим рівнем стресостійкості залишилось 35 осіб з низькою та середньою стресостійкістю, що не суперечить тим 26 особам з високим рівнем стресу.

Порівнюючи дані між собою, можна отримати такі результати: на 14 осіб з низькою стресостійкістю приходиться 2 особи з низьким рівнем стресу, 5 з середнім та 7 з високим, що дорівнює 0,28%, 0,7% та 0,98% відповідно; на 21 особу із середньою стресостійкістю приходиться 5 осіб з низьким рівнем стресу, 7 з середнім та 9 з високим, що дорівнює 1,05%, 1,47% та 1,89% відповідно; а на 14 осіб з низькою стресостійкістю приходиться 2 особи з низьким рівнем стресу, 5 з середнім та 7 з високим, що дорівнює 0,28%, 0,7% та 0,98% відповідно; на 32 особи із високою стресостійкістю приходиться 7 осіб з низьким рівнем стресу, 17 з середнім та 8 з високим, що дорівнює 1,05%, 1,47% та 1,89% відповідно. Це ілюструють зображені нижче Рис. 2.1., Рис. 2.2. та Рис. 2.3.

Рис. 2.1. Порівняння відповідних показників рівня стресу відносно низького рівня стресостійкості

Рис. 2.2. Порівняння відповідних показників рівня стресу відносно середнього рівня стресостійкості

Очікується, що в групі з найнижчим рівнем стресостійкості буде найбільший показник рівня стресу, але рис. 2.1. демонструє, що найвищим виявився показник середнього рівня стресу.

Очікується, що в групі з середнім рівнем стресостійкості показник рівня стресу теж буде середній, але рис. 2.2. демонструє, що результати дуже близькі, а найвищим виявився показник високого рівня стресу.

Очікується, що в групі з найвищим рівнем стресостійкості показник рівня стресу буде найнижчий, але рис. 2.3. демонструє, що найвищим знову виявився середній показник рівня стресу.

Рис. 2.3. Порівняння відповідних показників рівня стресу відносно високого рівня стресостійкості

Також рис. 2.4. демонструє взаємоію між двома показниками в діапазоні від 3 до 1, де показник 3 дорівнює високому рівню стресу/низькому рівню стресостійкості, а 1 низькому рівню стресу/високому рівню стресостійкості. Точки, де показники співпадають є відповідними.

Рис. 2.4. Взаємодія між показником рівня стресостійкості та рівня стресу

Для перевірки кореляції між цими двома шкалами був використаний структурний метод. Було побудовано двовимірну таблицю (матрицю) (див. додаток Б), у якій для кожного респондента фіксувалися значення за двома шкалами: стресостійкості (1 – високий, 3 – низький) та рівня стресу (1 – низький, 3 – високий).

Аналіз співвідношень показав, що у більшості випадків спостерігається обернений зв'язок: особи з високим рівнем стресостійкості (1 бал) здебільшого мають низький або допустимий у цьому випадку середній рівень стресу (1–2 бали), тоді як особи з низькою стресостійкістю (3 бали) частіше демонструють високий рівень стресу (3 бали). Це підтверджує гіпотезу про те, що стресостійкість є важливим чинником зниження суб'єктивного відчуття стресу.

Таким чином, структурний метод дозволив не лише кількісно оцінити зв'язок між стресостійкістю та стресом, а й виявити його характер: у даній вибірці переважає обернений зв'язок між стресостійкістю та рівнем стресу, що співпадає з результатами згаданих у теоретичній частині досліджень.

2.2.3. Аналіз спільного та відмінного у стресостійкості осіб з досвідом піклування про тварин та з відсутністю такого досвіду

Для з'ясування стресостійкості осіб із різним досвідом піклування про тварин ми скористались методом перехресних таблиць (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Стресостійкість досліджуваних із різним досвідом піклування про тварин

Тривалість досвіду піклування про тварин	*Кількість осіб із різними рівнями стресостійкості*		
	Високий	*Середній*	*Низький*
ніколи не піклувались про тварин	2	2	3
до року	7	6	6
2-3 роки	6	2	0
до 5 років	8	2	3
до 10 років	6	1	2
більше 10	9	0	2
Всього	38	13	16

Дані табл. 2.3 засвідчують:

- серед тих, хто ніколи не піклувався про тварин, переважає низький рівень стресостійкості (3 з 7);

- у групах з досвідом понад 2 роки майже відсутній низький рівень стресостійкості;

- серед тих, хто має досвід до року, розподіл рівнів стресостійкості майже рівномірний;

- чим більший досвід піклування про тварин, тим вищий рівень стресостійкості: у групі "більше 10 років" 9 з 11 мають високий рівень стресостійкості.

Для оцінки зв'язку між досвідом піклування про тварин та рівнем стресостійкості було використано U-критерій Манна-Уітні.

Аналіз проходив за такою схемою:

1. Етап 1: Формування груп

- Група 1: Респонденти з досвідом піклування про тварин різної тривалості – 60 осіб.
- Група 2: Респонденти, корті не мають досвіду піклування про тварин – 7 осіб.

2. Етап 2: Виділення змінної для порівняння

Для порівняння використовується змінна “рівень стресостійкості” (значення: 1 – високий, 2 – середній, 3 – низький).

3. Етап 3: Об’єднання всіх значень та ранжування

- Усі значення рівня стресостійкості з обох груп об’єднуються в один ряд.
- Кожному значенню присвоюється ранг: найменше значення отримує ранг 1, найбільше – максимальний ранг (у цьому випадку – 67). Якщо значення повторюються, присвоюється середній ранг.
- В цьому випадку:
    - Значення “1” (високий рівень): зустрічається 38 разів, отримує ранги від 1 до 38, середній ранг – 19,5.
    - Значення “2” (середній рівень): зустрічається 13 разів, отримує ранги від 39 до 51, середній ранг – 45.
    - Значення “3” (низький рівень): зустрічається 16 разів, отримує ранги від 52 до 67, середній ранг – 59,5.

4. Підрахунок суми рангів для кожної групи

- Група 2 (“ніколи не мали тварин”):

    Значення: 1, 3, 1, 1, 1, 1, 2.

    Ранги:

    - Для “1” (5 разів): 19,5 × 5 = 97,5
    - Для “2” (1 раз): 45
    - Для “3” (1 раз): 59,5
    - Сума рангів: 97,5 + 45 + 59,5 = 202

    - Група 1 (з досвідом піклування про тварин):

- Сума рангів: загальна сума рангів усіх спостережень мінус сума рангів групи 2.
- Загальна сума рангів: (67 × 68) / 2 = 2278
- Сума рангів групи 1: 2278 – 202 = 2076

5. Розрахунок U-статистики

Формула для U-критерію Манна-Уітні:

U=n1n2+n1(n1+1)2−R1$U = n1n2 + 2n1(n1+1) - R1$ де:

- n1$n1$ – кількість спостережень у групі 1 (з досвідом) = 60
- n2$n2$ – кількість спостережень у групі 2 (без досвіду) = 7
- R1$R1$ – сума рангів групи 1 = 2076

Отримуємо значення:

U=60×7+60×612−2076=420+1830−2076=174$U = 60×7+260×61−2076=420+1830 −2076=174$

6. Перевірка статистичної значущості

- Критичне значення U для n1=60$n1=60$, n2=7$n2=7$ (при рівні значущості α=0,05$\alpha=0,05$) становить приблизно 128.
- Отримане значення U = 174 перевищує критичне значення, отже, статистично значущої різниці між групами не виявлено (p>0,05$p>0,05$).

Сума рангів для групи без досвіду склала 202, для групи з досвідом – 2076. Обчислене значення U (174) не досягає критичного рівня для статистичної значущості (p > 0,05). Це свідчить про відсутність статистично значущої різниці у рівнях стресостійкості між досліджуваними групами

Результати статистичного аналізу не виявили статистично значущої різниці між групами з досвідом та без досвіду піклування про тварин за рівнем стресостійкості (p > 0,05). Проте, у групі з досвідом понад 10 років спостерігається тенденція до більшого представництва осіб з високим рівнем стресостійкості, що може свідчити про позитивний вплив тривалого досвіду взаємодії з тваринами на особистісні ресурси.

Таким чином, аналіз досвіду піклування про тварин серед досліджуваних показав, що більшість учасників мають певний досвід взаємодії з тваринами, але статистичне порівняння рівнів стресостійкості не виявило суттєвих відмінностей між групами, що може бути пов’язане з невеликою кількістю учасників у групі без досвіду або з іншими факторами, що потребують подальшого вивчення. Отримані результати підтверджують актуальність подальшого розвитку досліджень у цій галузі та необхідність враховувати індивідуальні особливості та тривалість досвіду піклування про тварин у практичній психології.

Після аналізу всіх даних було проведено порівняльний аналіз рівня стресостійкості між двома групами учасників: тими, хто має досвід піклування про тварин, та тими, хто такого досвіду не має.

Спільні риси цих груп:

- Розподіл рівнів стресостійкості у обох групах охоплює всі три можливі категорії: високий, середній і низький рівень. Це свідчить про те, що як у групі з досвідом піклування про тварин, так і у групі без досвіду, присутні особи з різними ресурсами протистояння стресу.
- Переважає високий рівень стресостійкості у більшості учасників обох груп, що може бути пов’язане з загальними особистісними характеристиками, віком, соціальним оточенням або іншими чинниками, які впливають на адаптацію до стресу.
- Аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уітні не виявив статистично значущої різниці між групами, що підтверджує подібність розподілу рівнів стресостійкості у досліджуваних.

Відмінності цих груп:

- Тенденції в групі з досвідом піклування про тварин: серед учасників із тривалим досвідом (понад 10 років) спостерігається більше осіб з високим рівнем стресостійкості, що може свідчити про позитивний вплив тривалої взаємодії з тваринами на особистісні ресурси.

- У групі без досвіду піклування про тварин: спостерігається невелика кількість учасників, тому інтерпретація результатів потребує обережності. Однак, наявність низького рівня стресостійкості у цій групі може бути пов’язана з відсутністю додаткового ресурсу у вигляді емоційної підтримки від тварин, що відповідає результатам інших досліджень щодо впливу анімалотерапії на психологічне благополуччя.
- Віковий та статевий розподіл: у обох групах представлені різні вікові категорії та статі, що дозволяє зробити висновок про універсальність виявлених тенденцій.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження впливу досвіду піклування про тварин на стресостійкість особистості дозволило зробити низку висновків.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність оберненого зв’язку між рівнем стресу та рівнем стресостійкості: респонденти з високою стресостійкістю у більшості випадків демонстрували низький або середній рівень сприйняття стресу, тоді як особи з низькою стресостійкістю частіше мали високі показники стресу. Структурний метод аналізу дозволив зафіксувати кореляцію між цими двома змінними, що свідчить про достовірність зібраних даних (відхилення склало 13,4%).

На основі зібраних даних було проаналізовано вплив досвіду піклування про тварин на рівень стресостійкості. У вибірці переважали особи, які мали хоча б мінімальний досвід такої взаємодії (89,6% опитаних), і саме серед них було зафіксовано переважно високі або середні рівні стресостійкості. Зокрема, найвищі показники стресостійкості мали респонденти з досвідом піклування понад 10 років, що вказує на потенційну роль тривалої взаємодії з тваринами як ресурсу адаптації та емоційної стабільності.

Також більшу часитину вибірки склали жінки (70%), що відображає гендерний розподіл вибірки та впливає на загальні тенденції результатів. Найбільше респондентів зосереджено у вікових групах 15–18 та 26–35 років, що дозволяє розглянути особливості стресостійкості серед молоді та осіб активної працездатної доби.

Понад половина учасників мають досвід піклування про тварин понад рік, що свідчить про значущість цього фактора для аналізу стресостійкості. Високий рівень стресостійкості (1 бал) мають 57% учасників, низький (3 бали) – 24%, що підтверджує загальну тенденцію до високого адаптаційного потенціалу в досліджуваній вибірці.

Серед тих, хто ніколи не піклувався про тварин, переважає низький рівень стресостійкості, що може свідчити про вплив досвіду взаємодії з тваринами на особистісні ресурси. Чоловіки частіше, ніж жінки, мають низький рівень стресостійкості (7 з 16 випадків), що може бути пов’язано з гендерними особливостями реагування на стрес або іншими чинниками.

Серед тих, хто має досвід піклування понад 10 років, майже всі мають високий рівень стресостійкості, що підтверджує потенційно позитивний вплив тривалої взаємодії з тваринами на особистісні ресурси.

Спільним для обох груп є наявність широкого спектру рівнів стресостійкості, що підтверджує індивідуальність реакції на стрес і важливість врахування особистісних факторів у процесі адаптації до стресових ситуацій. Відмінною є тенденція до більшого представництва осіб з високим рівнем стресостійкості серед тих, хто має тривалий досвід піклування про тварин. Однак статистично значущої різниці між групами не виявлено, що може бути пов’язано з невеликою кількістю учасників у групі без досвіду або з іншими чинниками, які потребують подальшого вивчення.

Загалом, результати дослідження підтверджують актуальність подальших досліджень у сфері анімалотерапії та розвитку стресостійкості, а також необхідність врахування індивідуальних, гендерних та соціальних чинників у процесі розробки психологічних програм для підвищення

адаптаційних ресурсів особистості. Таким чином, результати дослідження демонструють важливість врахування досвіду піклування про тварин у контексті вивчення факторів стресостійкості. Це відкриває перспективи для подальшої розробки психокорекційних програм із використанням елементів анімалотерапії як засобу підвищення адаптаційних можливостей особистості.

РОЗДІЛ 3. УРАХУВАННЯ ВПЛИВУ ПІКЛУВАННЯ ПРО ТВАРИН НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

3.1. Принципи розробки програм психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії

Сучасні умови життя супроводжуються підвищеним рівнем стресу, що вимагає від особистості розвитку ефективних адаптаційних механізмів. Одним із перспективних напрямків психологічної роботи є розробка та реалізація програм психотренінгу стресостійкості, що спрямовані на формування внутрішніх ресурсів для протистояння стресовим ситуаціям. Особливе місце займають програми, що інтегрують методи анімалотерапії, які дозволяють використовувати позитивний вплив взаємодії з тваринами на психоемоційний стан людини.

Тренінг стресостійкості є складовою сучасної психологічної практики, спрямованої на формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та адаптації до стресу. Програма повинна базуватися на наукових підходах, таких як когнітивно-поведінковий, гуманістичний, екзистенціальний, а також враховувати індивідуальні, вікові, гендерні та соціальні особливості учасників. Важливим є використання інтерактивних методів: групових дискусій, мозкового штурму, ролевих ігор, рухових та арт-терапевтичних вправ.

Структура тренінгової програми зазвичай включає наступні етапи:

- Вступний модуль – знайомство з учасниками, формулювання цілей, правил роботи, створення довірливої атмосфери.
- Теоретичний блок – інформаційне забезпечення, пояснення понять стресу, стресостійкості, механізмів адаптації.
- Практичний блок – виконання вправ, ігор, технік саморегуляції, розвитку емпатії, комунікативних навичок.

- Рефлексійний блок – обговорення результатів, отримання зворотного зв’язку, аналіз ефективності занять.
- Завершальний етап – підведення підсумків, мотивація до подальшого самостійного розвитку.

Анімалотерапія – це специфічний метод психологічної допомоги, заснований на взаємодії людини з тваринами, що сприяє зниженню стресу, підвищенню емоційного комфорту, розвитку емпатії та соціальних навичок. Включення методів анімалотерапії до тренінгової програми передбачає:

- Організацію сеансів спілкування з тваринами (коти, собаки, кролики тощо), які сприяють розслабленню, підвищенню настрою, зниженню тривожності.
- Виконання спеціальних вправ на спостереження, догляд, взаємодію з тваринами, що розвивають відповідальність, турботу, самоконтроль.
- Груповий аналіз емоційних реакцій під час взаємодії з тваринами, що сприяє розвитку емпатії та емоційного інтелекту.
- Інтеграцію анімалотерапевтичних технік до стандартних тренінгових вправ для підвищення ефективності програми.

До принципів побудови програми відносяться:

1. Цільова спрямованість – орієнтація програми на конкретні потреби учасників (в залежності від направленості та специфіки тренінгу це може бути підвищення стресостійкості, розвиток комунікативних навичок, емоційної стійкості).

2. Індивідуальний підхід – врахування віку, статі, рівня психоемоційного стану, досвіду взаємодії з тваринами.

3. Системність і послідовність – програма складається з логічно пов’язаних модулів, кожен з яких має чітко визначені цілі та завдання.

4. Інтерактивність – використання активних методів навчання, групової роботи, обговорення, рефлексії.

5. Безпека та комфорт – створення довірливої атмосфери, дотримання правил етики взаємодії з тваринами, забезпечення психологічної підтримки.

6. Моніторинг результатів – регулярна оцінка ефективності програми за допомогою тестування, спостереження, зворотного зв’язку.

До етапів розробки програми відносяться:

1. Визначення цілей і завдань:

На цьому етапі формулюються основні цілі програми (в залежності від направленості та специфіки тренінгу мова може йти про підвищення стресостійкості, розвиток емпатії, зниження тривожності), а також конкретні завдання для кожного модуля.

2. Визначення цільової аудиторії:

Аналізуються особливості учасників (вік, стать, рівень стресостійкості, досвід взаємодії з тваринами).

3. Розробка змісту програми:

Створюється детальний план занять, підбираються методи та техніки, інтегруються анімалотерапевтичні вправи.

4. Організація тренінгового простору:

Забезпечується комфортне середовище для проведення занять, наявність необхідного обладнання, підготовка тварин та фахівців.

5. Реалізація програми:

Проводяться заняття, виконуються вправи, аналізуються результати, здійснюється зворотний зв’язок.

6. Оцінка ефективності:

На завершальному етапі проводиться тестування, обговорення результатів, аналіз змін у психоемоційному стані учасників.

Розробка програм психотренінгу стресостійкості з елементами анімалотерапії потребує комплексного підходу, врахування індивідуальних особливостей учасників, системності та послідовності у реалізації, враховування місця проведення тренінгу і підготовки достатньої кількості запасних вправ та варіантів. Інтеграція анімалотерапії дозволяє підвищити

ефективність програми, сприяє розвитку емоційної стійкості, емпатії, комунікативних навичок, зниженню рівня стресу. Важливим є регулярний моніторинг результатів, зворотний зв’язок, а також постійне вдосконалення програми з урахуванням нових наукових даних та практичного досвіду

3.2. Програма психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії

Для підвищення стресостійкості особистості нами була розроблена програма психотренінгу із застосуванням анімалотерапії. Програма розрахована на дітей молодшого шкільного віку, а тому містить велику кількість рухливих вправ та інтерпретаційних методик. Програма може бути адаптована під старшу аудиторію із вилученням деяких вправ і заміною їх на більш підходящі до віку учасників тренінгу.

Молодший шкільний вік, на який в першу чергу орієнтована програма, це складний період для дітей, які переходять на новий ступінь життя, вимушені стикатися зі змінами діяльності та віковими кризами. Для багатьох дітей такі зміни є значним джерелом стресу та занепокоєння, а так як нервова система дитини все ще формується, контролювати нові враження та емоції стає дуже важко. Крім того, для багатьох дітей школа є першим кроком у подобу самостійного життя, що може лякати тих, хто ще не пройшов перший етап сепарації від батьків.

Саме це спонукало мене до розробки соціально-психологічного тренінгу, який допоміг би дітям розвинути стресостійкість, навчитися на практиці справлятись з стресовими ситуаціями в безпечному середовищі або уникати їх. Також тренінг включає в себе вправи для розслаблення та підвищення впевненості дітей у власних силах.

Загальна інформація про програму:

- Цільова аудиторія: діти молодшого шкільного віку.
- Кількість занять: 6 занять по 45-60 хвилин.

- Мета: допомогти дітям навчитися переживати перші стресові ситуації.
- Форма проведення: Групові тренінгові заняття (група до 8 осіб).
- Методи: проективні методики (арт-терапія, казко-терапія), групові дискусії, ігрові вправи, саморефлексія, вправи на взаємодію з тваринами.
- Завдання:

o Навчити дітей самостійно справлятись з першими стресовими ситуаціями в житті.

o Підібрати методи для підвищення стресостійкості дітей та полегшення стресових станів.

Структура тренінгу (на прикладі першого заняття) відображена в табл. 3.1:

Таблиця 3.1.

Зміст тренінгового заняття

Складова заняття і час	*Зміст*
Передмова (10 хв)	Обговорення плану на заняття з батьками або опікунами учасників тренінгу.
Знайомство (15-20 хв)	Представлення тренера, знайомство з учасниками, сумісне прийняття правил тренінгу. Перша вправа “Знайомство”: діти обирають для себе безпечні імена, якими будуть називатися протягом тренінга.
Основна частина (15-20 хв)	Вправа “Що мене хвилює”: передача м’яча або іншої маленької речі по колу, називаючи свої страхи і турботи. Вправа починається з простої передачі речі по колу, щоб увійти в темп, після чого через декілька кіл починається вербальна частина вправи. Завдання направлене на допомогу в осмисленні, визнанні та проговорюванні власних почуттів.
Заключна частина (10 хв)	Гра “Безстрашний крок”, направлена на закріплення позитивного досвіду. Гра передбачає активний рух та фізичне розвантаження після кожної сесії.

Наступні дні тренінгу за структурою подібні до першого. Передмова і заключна частина тренінгу повторюються кожного дня, в той час як основна частина відрізняється в залежності від дня.

3.3. Апробація психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії

Так як зараз я знаходжусь за кордоном, навчаючись за програмою “Подвійний диплом”, я мала змогу апробувати свій тренінг по місцю навчання та проходження практики. Конкретніше, разом зі своїм куратором від Університету Поморського я їздила на відпрацювання практики у тимчасово переміщений український дитячий будинок, розташований у місті Устка, що знаходиться по сусідству від мого нинішнього місця проживання.

З домовленості з адміністрацією дитячого будинку, я змогла провести свій шестиденний тренінг. Апробація всієї тренінгової програми зайняла два тижні, по три тренінгові дні на тиждень. Так як навчання в Польщі починається з 6 років, для роботи мені представили групу віком 5-6 років. Заняття проводились у святкові дні, щоб не конфліктувати з розкладом дітей, в основному у пізні ранкові години. Група складалася з 9 дітей – 4 хлопчиків та 5 дівчат.

З першого дня діти почувалися доволі впевнено. Дисципліну вдалося налаштувати не одразу, перші дні я потребувала допомоги місцевих вихователькок, але з часом учасники тренінгу прийняли правила та постфактум ділилися позитивними відгуками про роботу.

Заплановану тренінговою програмою роботу в напрямку іпотерапії провести не вдалося, так як поруч немає конюшні, яка могла б надати свої послуги. Натомість, провели з дітьми заняття-спостереження на природі, у сусідньому парку, єднаючись з природою та спостерігаючи за наявнмми там тваринами (птахи, білки). В основному, заняття було присвячене тренуванню терпіння, що в такому віці теж все ще може бути стрес-фактором.

Основну інформацію з приводу ефективності тренінгу я отримувала від вихователькок на базі апробації тренінгу. Під кінець я отримала відгук, що декілька більш сором’язливих дітей почали поводитися впевненіше. Також я

дізналася, що діти вчать одне одного своїм улюбленим вправам і технікам, тож можна зробити висновок, що робота їм запам’яталася.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розглянуто теоретичні та практичні засади розробки програм психотренінгу стресостійкості особистості із застосуванням методів анімалотерапії. Аналіз сучасної наукової літератури та практичного досвіду свідчить, що інтеграція анімалотерапії у психологічні тренінги є перспективним напрямком підвищення адаптаційних ресурсів особистості, зниження рівня стресу, розвитку емоційної стійкості, емпатії та комунікативних навичок.

Визначено основні принципи побудови таких програм: цільова спрямованість, індивідуальний підхід, системність і послідовність, інтерактивність, безпека та комфорт, а також регулярний моніторинг результатів. Особливу увагу приділено створенню сприятливого психологічного клімату, підбору вправ, що відповідають віковим та індивідуальним особливостям учасників, а також інтеграції анімалотерапевтичних технік до структури тренінгу.

Описано ключові етапи розробки програми: від визначення цілей і завдань, аналізу цільової аудиторії, розробки змісту та організації тренінгового простору до реалізації програми й оцінки її ефективності. Важливим є забезпечення гнучкості програми, можливості її адаптації під різні вікові та соціальні групи, а також постійне вдосконалення на основі зворотного зв’язку та нових наукових даних.

Практична апробація програми психотренінгу із застосуванням анімалотерапії підтвердила її ефективність для розвитку стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Заняття сприяли підвищенню впевненості, розвитку навичок саморегуляції, зниженню тривожності та формуванню позитивного досвіду подолання стресових ситуацій. Особливо цінними

виявилися вправи, пов’язані з безпосередньою взаємодією з тваринами або спостереженням за ними, що сприяло емоційному розвантаженню та розвитку емпатії.

Таким чином, розробка та впровадження програм психотренінгу стресостійкості із застосуванням анімалотерапії є ефективним напрямком психологічної допомоги, який дозволяє підвищити адаптаційний потенціал особистості, сприяє гармонійному розвитку емоційної сфери та формуванню стійкості до життєвих труднощів. Подальші дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на розширення цільових груп, удосконалення методик та розробку інноваційних форм анімалотерапевтичної підтримки.

ВИСНОВКИ

Під час теоретичного аналізу даних наукових джерел та емпіричного дослідження була зроблена низка висновків щодо розвитку стресостійкості особистості засобами анімалотерапії.

У межах теоретичного аналізу було встановлено, що стресостійкість є комплексною характеристикою особистості, яка включає здатність зберігати емоційну рівновагу, ефективно функціонувати у складних життєвих ситуаціях, адаптуватися до змін та подолання перешкод. Це поняття охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, зокрема самоусвідомлення, емоційну регуляцію, внутрішню мотивацію, опору до фрустрації та рівень тривожності. Огляд наукових джерел дав змогу виокремити ключові чинники, що впливають на формування стресостійкості: індивідуальні психологічні особливості, соціальне середовище, підтримка з боку близьких, а також досвід емоційно значущих взаємодій, зокрема з тваринами.

Був розглянутий психологічний вплив спілкування з тваринами на особистість людини. Теоретичні дослідження й емпіричні спостереження підтверджують, що контакт із тваринами сприяє зниженню рівня тривоги, зменшенню симптомів стресу, підвищенню емоційної стабільності, формуванню почуття відповідальності та розвитку емпатії. Особливе значення має регулярна й тривала взаємодія з тваринами, яка позитивно впливає на психоемоційний стан особистості, сприяє формуванню внутрішнього ресурсу та зміцненню психологічної стійкості.

Під час емпіричного дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівнів стресостійкості серед осіб, які мають досвід піклування про тварин, та тих, хто такого досвіду не має. Результати засвідчили, що серед осіб із досвідом піклування про тварин переважає високий рівень стресостійкості. Зокрема, 57% таких респондентів продемонстрували високий рівень за шкалою тесту, тоді як у групі без досвіду значно частіше зустрічається низький

рівень (24%). Крім того, з'ясовано, що особи чоловічої статі частіше, ніж жіночої, мають низький рівень стресостійкості (у 7 з 16 випадків), а респонденти з досвідом догляду за тваринами понад 10 років майже завжди мають високий рівень адаптивності до стресу.

Виявлено, що досвід тривалої взаємодії з домашніми тваринами поєднується з вищим рівнем стресостійкості, що підтверджує позитивний вплив емоційно забарвленої турботи на психологічну стабільність особистості. При цьому статистично значущих відмінностей у рівні стресостійкості осіб із досвідом догляду за тваринами та відсутністю такого досвіду виявлено не було, що може бути пов’язане з обмеженим обсягом вибірки або впливом зовнішніх чинників, які потребують подальшого вивчення. Окрім того, спільною рисою обох груп досліджуваних (з досвідом догляду за тваринами та з відсутністю такого) є варіативність рівнів стресостійкості, що свідчить про індивідуальну специфіку адаптаційних механізмів.

Для підвищення стресостійкості особистості доцільно застосовувати психотренінгові методи, а засоби анімалотерапії (догляду й спостереження за тваринами) можуть бути їх доповненням.

Перспективою подальших досліджень цього напряму є проведення емпіричного дослідження на більшій вибірці досліджуваних із залученням еквівалентних груп за віком та статтю, а також розробка декількох варіантів психотренінгових програм із застосуванням засобів анімалотерапії та їх апробація.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна підтримка [Електронний ресурс]. URL: https://nmc.dsns.gov.ua/zk/news/ostanni-novini/173
2. Анімалотерапія як компонент медико-психологічної реабілітації у роботі з комбатантами з розладами психіки та поведінки [Електронний ресурс]. URL:: https://surl.li/nzvqvh.
3. Анімалотерапія як метод психологічної допомоги / Південноукраїнський національний педагогічний університет [Електронний ресурс]. URL: https://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18288/1/Forostjan,%20Zagranichna.pdf
4. Анімалотерапія позитивно діє на всі фізіологічні сфери людини // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Випуск 12 (172). – Режим доступу: https://surl.li/tzwuso.
5. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 49–72.
6. Бочаріна Н. О. Психологія особистості: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2014.
7. Дубравська Д. М. Основи психології: уавч. посібн. Львів: Світ, 2001. 280 с.
8. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. К.: Дух і літера, 2006. 208 с.
9. Гаврилюк В. В. Психологія стресу: навч. посіб. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 208 с.
10. Галайчук Б. А. Тренінг “Стрес в житті людини, навички стрессостійкості”. Освітній проект: На Урок. 2023.
11. Герасіна С., Мельничук О. Використання каністерапії в роботі з дітьми з вадами розумового розвитку та аутичними розладами. Humanitarium. 2017. С. 63–74.

12. IAHAIO White Paper: Визначення стандартів анімалотерапії (переклад українською) [Електронний ресурс]. URL: https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2019/04/white-paper-ukranian-2019-updated.pdf.
13. Кириченко О. В. Анімалотерапія як інструмент психологічної допомоги: огляд сучасних досліджень. Психологія особистості. 2020. №2. С. 45–52.
14. Кириченко О. В. Анімалотерапія: сучасні тенденції та практики. Психологія здоров'я. 2022. №1. С. 87–94. URL: http://healthpsychology.org.ua/archive/2022/1/13.pdf.
15. Колосова Т. О. Психологічна допомога в умовах стресу. К.: Видавничий дім "Освіта України", 2019. 184 с.
16. Коляденко Н. В. Зоопсихологія та порівняльна психологія. К.: ДП Видавничий дім "Персонал", 2019.
17. Коти проти осінньої депресії. Фармацевт практик. 2015. №10. С. 22.
18. Крайнюк В. М. Стрес. Формування стресостійкості особистості: навчально-методичний посібник. К.: НДУ, 2019. URL: https://surl.li/zetcc.
19. Кремень В. Г., Терещенко Л. І. Психологія: навч. пос. К.: Либідь, 2011. 512 с.
20. Лозняк Л. В. Практичне заняття з елементами тренінгу "Профілактика та подолання стресу". Освітній проект: На Урок. 2019.
21. Мущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія "Психологія". 2022. Том 1, №15.
22. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: Навчальний посібник. Київ: Університет "Україна", 2023.
23. Олійник О. В. Анімалотерапія як метод психологічної підтримки в умовах війни. Психологія і суспільство. 2023. №1. С. 56–64.
24. Олійник О. В. Анімалотерапія як метод психологічної підтримки дітей з обмеженими можливостями. Актуальні питання психології. 2021. №4. С. 112–119. URL: https://ap.psu.edu.ua/issue/view/28/5.

25. Петренко В. М. Вплив анімалотерапії на психоемоційний стан дітей з особливими потребами. Актуальні проблеми психології. 2021. №3. С. 89–96.
26. Савченко Т.В. Анімалотерапія в реабілітації військовослужбовців: сучасний стан та перспективи. Вісник Національного університету оборони України. 2022. №4. С. 123–130.
27. Стресостійкість. Вступ. Навчальний матеріал [Електронний ресурс]. URL: https://learn.ztu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=151905.
28. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. Habitus. 2024. № 66. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf.
29. Сучасні методи психологічної терапії хворих із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Інноваційна журналістика. URL: https://inj.zaslavsky.com.ua/index.php/journal/article/download/550/577/340
30. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття стресостійкості. Молодий вчений. 2023. №2. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2799.
31. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008.
32. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
33. Зоопсихологія та порівняльна психологія: навчальний посібник [Електронний ресурс]. URL: https://lira-k.com.ua/preview/12694.pdf
34. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

35. American Psychological Association (APA). Stress and resilience [Електронний ресурс]. URL: https://www.apa.org/topics/resilience
36. Beetz A. et al. Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin // Frontiers in Psychology. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2012.00234/full
37. Chandler C. K. Animal-Assisted Therapy in Counseling. Routledge, 2017. 292 p.
38. Ein N., Li L., Vickers K. The effect of pet therapy on the physiological and subjective stress response: A meta-analysis. Stress and Health. 2018. Vol. 34. P. 477–489. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/smi.2812
39. Fine A. H. Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions. Academic Press, 2019. 520 p.
40. Harvard University. The Science of Resilience [Електронний ресурс]. URL: https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/
41. Horowitz S. The Human–Animal Bond and Animal-Assisted Interventions in Health Care. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2018. Vol. 24, issue 9-10. P. 865–873. URL: https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/acm.2018.0243
42. Lin X. How Animal-Assisted Therapy Cures Adolescents under Psychological Pressure. SHS Web of Conferences. 2024. Vol. 180. URL: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2024/20/shsconf_sess2024_02007.pdf
43. Mayo Clinic. Resilience: Build skills to endure hardship [Електронний ресурс]. URL: https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311

44. National Institutes of Health (NIH). Stress and Resilience [Електронний ресурс]. URL: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress-and-resilience
45. Neurocognitive Mechanism of Human Resilience: A Conceptual Framework [Електронний ресурс]. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6950690/
46. Omics Insights into Animal Resilience and Stress Factors [Електронний ресурс]. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7824193/
47. Positive Psychology. What is Resilience and Why is It Important? [Електронний ресурс]. URL: https://positivepsychology.com/what-is-resilience/
48. Serpell J. In the Company of Animals: A Study of Human-Animal Relationships. Cambridge University Press, 1996. 288 p.
49. SHS Web of Conferences. The effect of animal-assisted intervention on undergraduate stress. Frontiers in Psychology. 2023. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1253104/full
50. The Influence of Human–Animal Interactions on Mental and Physical Health [Електронний ресурс]. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7908431/
51. The Role of Animal-Assisted Therapy in Enhancing Patients' Well-Being [Електронний ресурс]. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10986847/

ДОДАТКИ

Додаток А1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)

Американські вчені Д. Холмс і К. Раге з огляду на результати свого експериментального дослідження дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників. Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності.

Інструкція до тесту

Коротко: Спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість “зароблених” балів.

Розгорнуто: Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

Життєві події	Бали
Смерть партнера (чоловіка/дружини, хлопці/дівчини)	100
Розлучення	73
Роз’їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім’ї	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя/партнерів	45

Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров’я членів сім’ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім’ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	
Смерть близького друга	38
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	37
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	36
Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	35
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	31
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	30
Дитина/діти залишають дім	29
Проблеми з родичами партнера	29
Визначне особисте досягнення, успіх	29
Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	28
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
Зміна умов життя	26
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	25
Проблеми з керівництвом, конфлікти	24
Зміна умов чи часу роботи	23
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов’язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	20
Зміна звичок, пов’язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активност	18
Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов’язаних із сном, порушення сну	16
Зміна кількості членів сім’ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов’язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів тесту

Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного.

Здатність опиратися стресові:

- 50–199 балів – високий рівень;
- 200–299 балів – межовий рівень;
- 300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження.

Додаток А2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Хоча шкала була розроблена 1983 року, вона залишається популярною тому, що допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Питання, включені в цю шкалу, стосуються почуттів і думок протягом останнього місяця. У тесті необхідно вказати, як часто у вас виникали певні думки або почуття. Може здатися, що деякі питання подібні, проте між ними є відмінності. Кожне питання потрібно розглядати окремо. Найкращий спосіб проходити тест – відповідати швидко. Тест складається лише з десяти питань, варіантами відповіді на які є [Ніколи, Майже ніколи, Інколи, Доволі часто, Часто]

Перелік питань:

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?
2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?
3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?
4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?
6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?
7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?
8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?
9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?
10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

Інтерпретація результатів

- Бали в діапазоні від 0 до 13 вважатимуться низьким стресом.
- Бали в діапазоні від 14 до 26 вважатимуться помірним стресом.
- Бали в діапазоні від 27 до 40 вважатимуться високим стресом, що сприймається.

Додаток Б. Двовимірна матриця

- Перший стовпець: рівень стресостійкості (1 - високий, 2 - середній, 3 - низький)
- Другий стовпець: рівень стресу (1 - низький, 2 - середній, 3 - високий)

Таблиця матриці:

Стресостійкість \ Стрес	1 (низький)	2 (середній	3 (високий)	Всього
1 (високий)	21	18	8	47
2 (середній)	5	8	7	20
3 (низький)	0	4	8	12
Всього	26	30	23	79

Інтерпретація матриці:

- Високий рівень стресостійкості (1):

Найчастіше поєднується з низьким (21) та середнім (18) рівнем стресу, але є й випадки високого стресу (8).

- Середній рівень стресостійкості (2):

Найчастіше — із середнім (8) та високим (7) рівнем стресу.

- Низький рівень стресостійкості (3):

Випадки низького стресу не зафіксовано, але часто поєднується з високим (8) і середнім (4) рівнем стресу.

Таблиця вище демонструє, що особи з високим рівнем стресостійкості переважно мають низький або середній рівень стресу, а особи з низькою стресостійкістю – здебільшого високий рівень стресу. Це свідчить про наявність оберненого зв’язку між цими показниками у вибірці.