

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра загальної та соціальної психології

**Кваліфікаційна робота на тему:
ДОМАШНІ ТВАРИНИ ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Ірини ГРИЦАН

Науковий керівник:
доцент кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних
наук, доцент
Ольга БОРИСЮК

Рецензент
професор кафедри практичної
психології, доктор психологічних
наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2026 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Грицан І. Домашні тварини як ресурс соціальної підтримки та психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню ролі домашніх тварин як ресурсу психологічної підтримки студентів під час війни. У роботі здійснено теоретичний аналіз понять психологічної стійкості (резилієнтності) та соціальної підтримки. Емпірично підтверджено, що взаємодія з тваринами позитивно корелює з рівнем стійкості ($r=0,40$) та сприяє зниженню тривожності. Визначено, що тварини виконують функцію емоційного буфера, компенсуючи дефіцит соціальних контактів. Розроблено практичні рекомендації щодо використання зоотерапевтичних практик для стабілізації психоемоційного стану молоді.

Ключові слова: психологічна стійкість, соціальна підтримка, тривожність, домашні тварини, студентська молодь, воєнний час.

ABSTRACT

Hrytsan I. Pets as a Resource for Social Support and Psychological Resilience of Student Youth in Wartime Conditions.

This thesis examines the role of pets as a source of psychological support for students during wartime. The study provides a theoretical analysis of the concepts of psychological resilience and social support. It has been empirically confirmed that interaction with animals positively correlates with the level of resilience ($r=0.40$) and helps reduce anxiety. It has been determined that animals serve as an emotional buffer, compensating for a lack of social contact. Practical recommendations have been developed regarding the use of zotherapy practices to stabilize the psycho-emotional state of young people.

Key words: psychological resilience, social support, anxiety, pets, students, wartime.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДОМАШНІХ ТВАРИН У СОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
1.1. Психологічна стійкість як чинник адаптації особистості в умовах стресу... 8	8
1.2. Соціальна підтримка як механізм подолання стресових ситуацій..... 11	11
1.3. Психологічні особливості студентської молоді в умовах воєнного часу.... 16	16
1.4. Вплив взаємодії з домашніми тваринами на психоемоційний стан особистості..... 19	19
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДОМАШНІХ ТВАРИН У ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження..... 25	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження..... 29	29
2.3. Практичні рекомендації щодо використання взаємодії з домашніми тваринами як ресурсу підтримки студентів..... 36	36
Висновки до розділу 2.....	39
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні реалії життя українського суспільства, зумовлені тривалими військовими діями, глибокими соціально-економічними змінами та зростанням рівня стресових навантажень, актуалізують проблему збереження психічного здоров'я та психологічної стійкості молоді. У таких умовах особливої ваги набуває пошук нових джерел соціальної підтримки, що сприяють емоційній стабільності, зниженню рівня тривожності й підвищенню здатності особистості долати стрес. Одним із нетрадиційних, але ефективних ресурсів є взаємодія людини з домашніми тваринами, які здатні виступати природним чинником психологічного комфорту, безумовного прийняття та соціальної підтримки.

Актуальність теми зумовлена необхідністю комплексного вивчення феномену взаємодії з домашніми тваринами у контексті сучасних соціально-психологічних викликів. В умовах війни, ізоляції, втрати звичних соціальних зв'язків саме домашні улюбленці часто стають для людини емоційною опорою, допомагаючи підтримувати внутрішню рівновагу та позитивне ставлення до життя.

Особливої уваги у цьому контексті потребує студентська молодь як соціально вразлива група, що перебуває на етапі інтенсивного особистісного й професійного становлення та водночас змушена адаптуватися до умов воєнної нестабільності. Студенти стикаються з поєднанням навчального, соціального й екзистенційного стресу, зумовленого загрозою безпеці, порушенням освітнього процесу, дистанційним форматом навчання та невизначеністю майбутнього. Саме тому вивчення домашніх тварин як ресурсу соціальної підтримки та психологічної стійкості студентської молоді є науково й практично значущим, оскільки дозволяє визначити додаткові шляхи збереження психічного благополуччя цієї категорії в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль домашніх тварин у забезпеченні соціальної підтримки та психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Об’єкт дослідження – психологічна стійкість та соціальна підтримка студентської молоді в період воєнних дій.

Предмет дослідження – роль домашніх тварин як ресурсу соціальної підтримки та чинника психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі основні **завдання**:

- здійснити теоретичний аналіз поняття психологічної стійкості як чинника адаптації особистості до стресових умов;
- розкрити сутність соціальної підтримки як механізму подолання стресових ситуацій;
- охарактеризувати вплив взаємодії з домашніми тваринами на психоемоційний стан особистості;
- емпірично дослідити роль домашніх тварин у психологічній стійкості та соціальній підтримці студентської молоді в умовах воєнного часу;
- розробити рекомендації щодо використання потенціалу зоотерапії у психологічній практиці роботи зі студентською молоддю.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що систематична взаємодія з домашніми тваринами позитивно впливає на рівень психологічної стійкості студентської молоді, знижує прояви тривожності та покращує емоційне самопочуття в умовах воєнного стресу.

Теоретичною основою стали концепції психологічної стійкості та резиліентності, представлені у працях В. А. Климчука, С. М. Пилипюк, а також у соціально-когнітивній теорії А. Бандури та теорії прив’язаності Дж. Боулбі. Теоретичні положення соціальної підтримки спираються на наукові підходи Л. А. Артемової, О. М. Борисюк, О. О. Гончарук, у яких соціальна взаємодія розглядається як ключовий чинник адаптації особистості в умовах стресу. Концептуальне підґрунтя дослідження взаємодії людини і тварини сформовано

на основі праць А. Г. Файна, сучасних емпіричних досліджень Холл С., Гарді С., Барр Г. К. та ін., а також вітчизняних робіт З. В. Гудзеватої, О. В. Чернілевської-Ісайко, Л. О. Савченко, у яких анімалотерапія та міжвидова взаємодія розглядаються як ресурс психологічної стійкості й соціальної підтримки в умовах воєнного часу.

У роботі використано такі групи методів:

1. Теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми психологічної стійкості, соціальної підтримки та ролі взаємодії з тваринами.

2. Емпіричні методи, серед яких застосовано психодіагностичний інструментарій, що використовується в Україні та має підтверджену валідність:

- Шкала психологічної стійкості Connor–Davidson CD-RISC (версія 10) – міжнародна методика, адаптована в Україні, дозволяє визначити загальний рівень резильєнтності.

- Шкала соціальної підтримки Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) – включає три субшкали (підтримка від сім'ї, друзів, значущих інших), широко застосовується у вітчизняних дослідженнях.

- Шкала тривожності GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder Scale) – валідний інструмент, рекомендований для використання в Україні, що дозволяє визначити рівень генералізованої тривожності та оцінити емоційний стан студентської молоді в умовах підвищеного стресу воєнного часу.

- Авторська анкета щодо взаємодії з домашніми тваринами, розроблена для збирання інформації про частоту контакту з тваринами, емоційний зміст взаємодії та суб'єктивне відчуття підтримки.

3. Методи кількісної обробки даних – описова статистика (середні значення, стандартні відхилення), кореляційний аналіз Пірсона для визначення взаємозв'язків між рівнем взаємодії з тваринами, соціальною підтримкою та психологічною стійкістю.

4. Методи якісного аналізу – інтерпретація відкритих відповідей респондентів, контекстуальний аналіз проявів соціальної підтримки з боку тварин.

Наукова новизна полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок соціальної підтримки та психологічної стійкості в умовах воєнного часу через включення у цю систему взаємодії з домашніми тваринами як додаткового психологічного ресурсу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у практичній діяльності психологів освіти, консультантів та фахівців із психологічної підтримки молоді. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у психопрофілактичні програми та тренінги, спрямовані на зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану студентів і розвиток навичок саморегуляції через позитивну взаємодію з тваринами.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (32 найменування, з них 19 – іноземними мовами) і 4-х додатків. Основний зміст викладено на 42 сторінках тексту. Загальний обсяг – 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ДОМАШНІХ ТВАРИН У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

1.1. Психологічна стійкість як чинник адаптації особистості в умовах стресу

Поняття психологічної стійкості (резилієнтності) займає центральне місце у сучасній психології особистості, адже відображає здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати наслідки стресу та зберігати внутрішню рівновагу. За визначенням В. Климчука, психологічна стійкість є інтегративною характеристикою особистості, що забезпечує узгодженість когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів у процесі реагування на труднощі [6]. Вона передбачає не лише протистояння негативним подіям, а й трансформацію досвіду у напрямі особистісного зростання.

Сучасні українські дослідження наголошують, що в умовах воєнного часу стійкість стає базовою адаптивною властивістю, пов'язаною з емоційною регуляцією, смисловою орієнтацією та соціальною підтримкою [5]. Зокрема, О. Савченко вказує, що формування стійкості у кризових ситуаціях значною мірою залежить від здатності особистості зберігати відчуття контролю та сенсу, а також від наявності стабільних джерел емоційного підкріплення, серед яких важливе місце можуть займати домашні тварини [11].

Психологічна стійкість у наукових працях розглядається як динамічний процес взаємодії людини із середовищем. А. Бандура у своїй соціально-когнітивній теорії підкреслює роль самоефективності, тобто впевненості у власних можливостях діяти ефективно навіть у складних ситуаціях. Це положення переформулюється з українськими підходами, де резилієнтність трактується як система внутрішніх ресурсів – когнітивних, емоційних, мотиваційних, – які забезпечують здатність до конструктивного реагування [6].

На думку С. Пилипюк, стійкість має тісний зв'язок із рівнем особистісної зрілості: чим вищий рівень саморефлексії, автономії та прийняття себе, тим ефективніше людина долає стрес і зберігає гармонійні відносини із соціальним середовищем [9]. Водночас З. Гудзевата, спираючись на емпіричні дані, доводить, що турбота про тварин і виконання ролі «доглядача» підсилює відповідальність та контроль над емоційними реакціями, сприяючи розвитку стресостійкості [5].

З позиції адаптаційного підходу, запропонованого Дж. Боулбі, здатність до збереження емоційної стабільності базується на формуванні прив'язаності – безпечних і підтримувальних стосунків, які зменшують тривожність і посилюють упевненість у світі [23]. У контексті війни та посттравматичних переживань такі відносини можуть частково компенсуватись взаємодією з домашніми тваринами, що виступають джерелом постійної безумовної підтримки [11].

Українська дослідниця О. Борисюк у низці праць наголошує, що взаємодія людини з домашніми улюбленцями може виступати своєрідним психологічним буфером у ситуаціях невизначеності та соціальної нестабільності [3]. Її емпіричні спостереження свідчать, що власники тварин демонструють вищий рівень емоційної стабільності, нижчий рівень тривожності й схильності до депресивних реакцій. Такий ефект пояснюється не лише емоційною взаємодією, а й появою відчуття «значущої діяльності» – догляду, який додає життю структури й сенсу.

Важливою складовою психологічної стійкості є життестійкість, яку В. Климчук [6] визначає як поєднання трьох ключових компонентів: залученості, контролю й прийняття ризику. У воєнних умовах ці якості проявляються у здатності зберігати активну позицію, не втрачати мотивації, підтримувати соціальні контакти. Дослідження О. Олійник та О. Матласевич, проведене серед студентів, показало, що високий рівень резиліентності тісно корелює з емоційною прихильністю до домашніх тварин, що може виступати незалежним ресурсом відновлення після стресу [8].

Психологічна стійкість також визначається як інтегративний особистісний конструкт, що включає когнітивно-оцінювальні процеси, емоційну регуляцію та поведінкові стратегії. В. Олійник і С. Гончарук у своїх працях підкреслюють, що стійкість не означає відсутності негативних емоцій, а радше здатність утримувати їх у межах конструктивного контролю, перетворюючи дистрес на досвід зростання [8; 4].

У дослідженнях О. Чернілевської-Ісайко [12] доведено, що анімалотерапія (зокрема, каністерапія) підвищує рівень саморегуляції та життєстійкості в осіб, які пережили бойові події. Авторка відзначає, що контакт із тваринами активізує механізми емоційного заспокоєння, формує довіру, знижує рівень фізіологічного напруження, що у свою чергу сприяє стабілізації адаптаційних процесів.

На думку Л. Савченко [11], розвиток стійкості можливий лише за умов наявності зовнішніх ресурсів підтримки, серед яких значне місце посідає соціальна взаємодія. Домашні тварини, завдяки своїй постійній присутності, створюють атмосферу безпеки й прийняття, що сприяє формуванню відчуття стабільності навіть у середовищі невизначеності.

Дослідження американських науковців Халл С. та Гарді С. підтверджують, що власники тварин демонструють вищий рівень життєстійкості та соціальної інтеграції, особливо у періоди масових криз (пандемія, війна) [28]. Аналогічні результати отримано у роботі Катерина М. [29], де зазначено, що для українців у період війни наявність домашніх улюбленців стала не лише емоційною підтримкою, але й символом надії та продовження життя.

Загалом більшість авторів сходяться на думці, що психологічна стійкість – це не статична властивість, а результат активного процесу саморегуляції, який включає когнітивну переоцінку подій, підтримання позитивного мислення, залучення соціальних ресурсів і формування нових адаптивних стратегій [6; 8; 9; 12]. У цьому контексті домашні тварини постають як потужний каталізатор адаптаційних механізмів, адже взаємодія з ними відновлює базові почуття безпеки, стабільності, турботи та належності.

Як зазначає А. Артемова [1], формування соціальної компетентності особистості неможливе без розвитку емоційної стабільності та здатності до самоконтролю – ключових складових психологічної стійкості. Піклування про тварин розвиває емпатію, терпіння, відповідальність – риси, що безпосередньо підсилюють адаптивний потенціал молоді людини.

В умовах воєнного часу студентська молодь стикається з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю щодо майбутнього, емоційним виснаженням. У таких обставинах домашні тварини стають ресурсом відновлення психологічної рівноваги, допомагаючи формувати стабільність внутрішнього світу та зміцнювати навички подолання. Як зазначає З. Гудзевата [5], саме взаємодія з тваринами може виступати «м'яким тренуванням» стійкості – адже вона передбачає постійний контакт із живою істотою, яка потребує турботи, уваги й регулярності, що структурує повсякденне життя навіть у хаотичних умовах.

Таким чином, психологічна стійкість особистості є не лише умовою ефективної адаптації до стресу, а й фундаментом для розвитку життєвої енергії, сенсу й емоційної гармонії. Її формування у студентської молоді можливе через інтеграцію особистісних ресурсів і зовнішніх підтримувальних чинників – родини, спільноти, професійної допомоги та, безумовно, позитивної взаємодії з домашніми тваринами. У цьому полягає цінність людсько-тваринних відносин як складової психоемоційного благополуччя й ефективною адаптації в умовах воєнного стресу

1.2. Соціальна підтримка як механізм подолання стресових ситуацій

У сучасній психологічній науці поняття соціальної підтримки розглядається як один із ключових чинників, що визначає здатність людини ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до несприятливих умов і зберігати психологічне благополуччя. Соціальна підтримка трактується як система взаємодій, у межах якої людина отримує емоційне, інформаційне або практичне підкріплення від інших осіб чи соціальних інституцій [1]. У більш

широкому сенсі вона означає наявність стабільних, довірливих відносин, які забезпечують почуття безпеки, приналежності та впевненості у власній значущості.

Психологи відзначають, що соціальна підтримка є своєрідним буфером між людиною та впливом стресових факторів. Вона послаблює негативний вплив емоційного напруження, сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів і зменшує ризик розвитку психосоматичних розладів. Як зазначає В. Климчук, у періоди суспільних криз (зокрема воєнних дій) соціальна підтримка стає «психологічним щитом», що захищає особистість від дезорганізації внутрішніх процесів, допомагаючи відновити відчуття контролю над ситуацією [6].

С. Пилипюк наголошує, що соціальна підтримка виконує дві основні функції: профілактичну – сприяє стабільності психічного стану через відчуття захищеності, і реабілітаційну – допомагає відновити рівновагу після травматичних подій [9]. Обидві функції мають особливе значення для студентської молоді, оскільки саме цей вік характеризується активними процесами соціалізації, формуванням системи цінностей, ідентичності та міжособистісних зв'язків.

У дослідженнях українських психологів підкреслюється, що в умовах воєнного часу джерела соціальної підтримки розширюються й охоплюють не лише людей, а й нелінгвістичні форми взаємодії – зокрема, стосунки з домашніми тваринами. О. Борисюк [2] зазначає, що під час кризових подій власники тварин частіше повідомляють про відчуття «присутності поруч» навіть тоді, коли соціальні зв'язки з людьми порушені. Це свідчить, що підтримка може мати як міжособистісний, так і міжвидовий характер.

Згідно з дослідженням О. Гончарук [4], соціальна підтримка забезпечує включення особистості у взаємодію, що дає змогу людині не залишатися ізольованою у переживанні стресу. Авторка наголошує, що спільна діяльність, спілкування та взаємна турбота є ключовими умовами збереження емоційної рівноваги. Власне, такі механізми проявляються й у стосунках із домашніми

тваринами, які стають не лише «об'єктами догляду», а й учасниками взаємного обміну позитивними емоціями.

З позиції соціально-когнітивного підходу А. Бандури, соціальна підтримка формує у людини відчуття самоефективності – віру в те, що вона здатна впоратися зі стресом і контролювати власну поведінку [21]. Цей феномен тісно пов'язаний із резилієнтністю: чим вищий рівень підтримки, тим сильніша впевненість у власних силах, що зменшує ризик дезадаптації.

Під час війни соціальна підтримка набуває нових форм і проявів. Чернілевська-Ісайко [12] доводить, що групові заняття з каністерапії для ветеранів і переселенців підсилюють не лише індивідуальні ресурси, а й соціальну згуртованість, сприяючи створенню атмосфери взаємної довіри. Така підтримка, заснована на емоційно-позитивному досвіді спільної взаємодії, допомагає зменшити ізоляцію та стимулює адаптаційні механізми особистості.

Важливо, що соціальна підтримка має кілька рівнів прояву: мікрорівень родина, друзі, колеги, мезорівень соціальні інституції, спільноти та макрорівень суспільство, культура. Усі вони взаємодіють і створюють систему стабільності, яка допомагає людині долати кризи. Як зазначає Артемова [1], саме поєднання індивідуальних і колективних джерел підтримки забезпечує формування соціальної компетентності – здатності до ефективного функціонування в суспільстві навіть за умов невизначеності.

Дослідження О. Олійник і О. Матласевич [8] показало, що емоційна підтримка відіграє вирішальну роль у подоланні стресу серед студентів. Автори підкреслюють, що студенти, які мають коло довірливих відносин або стабільний контакт із домашніми улюбленцями, демонструють вищі показники життєстійкості, ніж ті, хто не має таких ресурсів. Тварини у цьому контексті розглядаються як «невимовні співрозмовники», які приймають людину без оцінок і створюють простір психологічного розвантаження.

Психологічний механізм соціальної підтримки полягає у зниженні суб'єктивного відчуття ізоляції. Людина, яка відчуває турботу з боку інших, переживає ситуації не як руйнівні, а як тимчасові труднощі, що піддаються

контролю. Це пояснює, чому наявність навіть однієї стабільної підтримувальної взаємодії (людина чи тварина) може суттєво зменшити рівень стресу [9].

Соціальна підтримка також виконує інформаційну функцію, коли індивід отримує від оточення знання, поради, нові погляди на проблему. За даними Гудзеватої [5], учасники дослідження, які регулярно спілкувалися з іншими власниками тварин, легше адаптувалися до кризових змін, оскільки відчували себе частиною спільноти з подібними цінностями. Отже, соціальна підтримка виступає не лише індивідуальним, а й колективним ресурсом резилієнтності.

Л. О. Савченко [11] підкреслює, що підтримка може бути формальною (через інституційні програми психологічної допомоги, волонтерство, освітні ініціативи) та неформальною – дружньою, емоційною, родинною. У період війни неформальні форми набувають особливої ваги, оскільки забезпечують безпосередній контакт і довіру, яких часто бракує в офіційних системах.

Дослідження Катерина М. [29] і Халл С. [27] підтверджують, що навіть символічна присутність джерела підтримки (наприклад, домашньої тварини) має терапевтичний ефект. У власників тварин активізується виділення гормону окситоцину, знижується рівень кортизолу, що зменшує фізіологічні прояви стресу. Такі біопсихологічні механізми пояснюють, чому люди, які утримують тварин, часто демонструють вищу адаптивність і емоційну стійкість.

Підтримка може бути взаємною: особа, яка надає допомогу іншій людині або тварині, водночас зміцнює власну стійкість. Цей феномен описаний у працях Fine A. [26], де підкреслюється, що альтруїстична поведінка активізує відчуття значущості та контролю, знижує тривожність і стимулює вироблення позитивних емоцій. Саме тому участь студентів у волонтерських ініціативах із допомоги тваринам має подвійний ефект – соціальний і терапевтичний.

Для кращого розуміння структури соціальної підтримки доцільно подати її основні види та функції у вигляді узагальненої таблиці.

Таблиця 1.1

Види соціальної підтримки та їх роль у подоланні стресових ситуацій

Вид соціальної підтримки	Зміст підтримки	Основний психологічний ефект	Приклади джерел підтримки
Емоційна	Вияв турботи, співпереживання, прийняття	Зниження тривоги, підвищення відчуття безпеки	Родина, друзі, домашні тварини
Інформаційна	Надання порад, рекомендацій, знань про подолання стресу	Розширення когнітивних стратегій реагування	Викладачі, психологи, онлайн-спільноти
Інструментальна	Реальна допомога у вирішенні проблем (матеріальна, фізична, організаційна)	Зменшення навантаження, відновлення контролю	Соціальні служби, волонтери
Оціночна	Підтвердження цінності, визнання досягнень	Підвищення самооцінки, мотивації	Наставники, колеги, друзі
Соціальна приналежність	Почуття залученості до групи чи спільноти	Зменшення ізоляції, підсилення ідентичності	Навчальний колектив, групи підтримки
Міжвидова (зоотерапевтична)	Контакт із тваринами, який викликає емоційний комфорт	Стабілізація емоційного стану, зниження стресу	Домашні улюбленці, терапевтичні програми з тваринами

У сучасному контексті, коли війна порушує звичні соціальні структури, особливу роль відіграє саме емоційна та міжвидова підтримка. Як зазначає Борисюк [3], взаємодія з тваринами компенсує брак людських контактів, допомагаючи людині зберегти відчуття турботи та зв'язку з «нормальним» життям. Цей аспект має величезне значення для студентської молоді, яка часто відчуває самотність, тривогу та інформаційне перевантаження.

Таким чином, соціальна підтримка виступає механізмом психологічного захисту і водночас фактором розвитку. Вона допомагає людині не лише пережити кризу, а й знайти нові джерела сенсу, зміцнити особистісні ресурси, підвищити здатність до емпатії та відповідальності. Як свідчить сукупність

досліджень [12], у системі підтримувальних відносин важливе місце займають домашні тварини, які в умовах війни стають своєрідними «психологічними медіаторами» між внутрішнім світом людини і нестабільною соціальною реальністю.

Отже, соціальна підтримка – це багатовимірний феномен, який інтегрує індивідуальні, соціальні та міжвидові ресурси. Її ефективність залежить не лише від кількості контактів, а від їхньої якості, довіри, взаємності та здатності викликати позитивні емоції. Саме завдяки підтримці, людина отримує сили не лише витримати стрес, а й трансформувати його у досвід внутрішнього зростання й життєстійкості.

1.3. Психологічні особливості студентської молоді в умовах воєнного часу

Студентська молодь як специфічна соціально-вікова група характеризується поєднанням інтенсивного особистісного розвитку, професійного самовизначення та активного формування життєвих цінностей. Саме період студентства пов'язаний із переходом до більшої автономії, відповідальності за власні рішення та майбутнє, що в умовах воєнного часу істотно ускладнюється зовнішніми стресогенними чинниками. Воєнні події створюють тривалий фон невизначеності, небезпеки та емоційного напруження, який накладається на вікові та соціально-психологічні особливості молоді, підсилюючи ризики психоемоційної дезадаптації.

Дослідники наголошують, що психологічний стан студентів у період війни визначається комплексом факторів: постійною інформаційною напругою, загрозою фізичній безпеці, розривом звичних соціальних зв'язків, вимушеною міграцією, дистанційним або змішаним форматом навчання, а також тривогою щодо майбутньої професійної реалізації. За таких умов зростає рівень ситуативної та генералізованої тривожності, емоційного виснаження, відчуття безпорадності й втрати контролю над власним життям [27]. Студентська молодь

часто переживає внутрішній конфлікт між необхідністю продовжувати навчання й самореалізацію та об'єктивною нестабільністю соціального середовища.

Психологічні особливості студентів у воєнний період проявляються передусім у підвищеній емоційній чутливості. Молоді люди гостро реагують на новини про бойові дії, втрати, руйнування, що може призводити до хронічного стресу, порушень сну, труднощів концентрації уваги та зниження навчальної мотивації. Як зазначає В. Климчук, у таких умовах відбувається перенапруження адаптаційних ресурсів особистості, а психологічна стійкість стає ключовим чинником збереження функціональної активності [6]. Водночас відсутність стабільних джерел підтримки підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів.

Важливою характеристикою студентської молоді в умовах війни є амбівалентність емоційних переживань. Поряд із тривогою, страхом і невпевненістю часто співіснують почуття відповідальності, прагнення бути корисним, активна громадянська позиція та готовність до волонтерської діяльності. Така емоційна полярність може виступати як ресурсом особистісного зростання, так і чинником внутрішнього конфлікту, якщо не забезпечено належну психологічну підтримку [9]. Саме тому особливого значення набуває розвиток навичок саморегуляції та пошук стабілізуючих емоційних опор.

Соціально-психологічний розвиток студентів у воєнний час зазнає істотних трансформацій. З одного боку, відбувається звуження соціальних контактів через евакуацію, дистанційне навчання або втрату звичних форм спілкування. З іншого — посилюється потреба у близьких, безпечних стосунках, що забезпечують відчуття прийняття та підтримки. Л. Артемова підкреслює, що соціальна компетентність особистості формується саме у процесі взаємодії, і її дефіцит у кризових умовах негативно позначається на емоційній стабільності молоді [1].

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема самотності студентів. Відчуття ізольованості, відірваності від соціуму та зниження якості міжособистісних контактів можуть посилювати переживання тривоги й

безпорадності. Дослідження свідчать, що студенти, які не мають стабільних джерел емоційної підтримки, значно частіше демонструють симптоми психологічного виснаження та дезадаптації [8]. Саме тому у воєнний період зростає значення альтернативних форм підтримки, які здатні компенсувати дефіцит соціальних ресурсів.

Психологічні особливості студентської молоді також проявляються у зміні життєвих смислів і ціннісних орієнтацій. Воєнні події змушують молодь переосмислювати власні пріоритети, ставлення до життя, відповідальність за себе й інших. За спостереженнями С. Пилипюк, у кризових умовах процес формування особистісної зрілості може як прискорюватися, так і ускладнюватися залежно від наявності підтримувального середовища та внутрішніх ресурсів [9]. Відсутність стабільності може призводити до екзистенційної тривоги, втрати відчуття сенсу, тоді як підтримка й турбота сприяють збереженню психологічної рівноваги.

Особливу роль у психологічному функціонуванні студентів у період війни відіграє емоційна регуляція. Здатність керувати власними емоціями, знижувати рівень напруження та відновлювати внутрішню рівновагу стає ключовою умовою адаптації. Як зазначає О. Борисюк, у сучасних умовах молодь активно шукає неформальні ресурси стабілізації емоційного стану, серед яких дедалі частіше фігурує взаємодія з домашніми тваринами [3]. Такий контакт забезпечує відчуття безпеки, знижує інтенсивність негативних переживань і сприяє формуванню стабільного емоційного фону.

Студентська молодь у воєнний час також характеризується підвищеною потребою у відчутті контролю над повсякденним життям. Регулярність, передбачуваність і наявність відповідальності за когось або щось позитивно впливають на психоемоційний стан. Дослідження З. Гудзеватої показують, що турбота про живу істоту підсилює відчуття особистісної значущості та сприяє зниженню рівня стресу [5]. Для студентів це особливо важливо в умовах порушеного життєвого ритму та нестабільності.

Отже, психологічні особливості студентської молоді в умовах воєнного часу визначаються поєднанням підвищеної вразливості до стресу та водночас високого потенціалу адаптації. Емоційна чутливість, потреба у підтримці, пошук стабільних опор і формування нових механізмів саморегуляції є характерними рисами цього періоду. За наявності ресурсів соціальної та емоційної підтримки, зокрема у формі взаємодії з домашніми тваринами, студентська молодь демонструє здатність до збереження психологічної стійкості, подолання тривожних станів і поступового відновлення внутрішньої рівноваги.

1.4. Вплив взаємодії з домашніми тваринами на психоемоційний стан особистості

Взаємодія людини з домашніми тваринами упродовж останніх десятиліть розглядається як потужний психологічний, соціальний та терапевтичний ресурс. Сучасна наука все частіше підкреслює, що контакт із тваринами не обмежується задоволенням емоційних потреб або відпочинком, а є чинником стабілізації психоемоційного стану, профілактики тривоги й депресії, розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок.

Психоемоційний стан особистості формується під впливом багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, серед яких значну роль відіграє якість соціальних контактів і рівень задоволення потреби у спілкуванні. Домашні тварини здатні компенсувати дефіцит позитивних емоцій, який часто виникає у періоди кризових подій, соціальної ізоляції чи надмірного стресу. Їхня присутність створює атмосферу прийняття, безумовної любові та спокою, що позитивно впливає на емоційну сферу людини [16].

Взаємодія з тваринами запускає складний ланцюг психофізіологічних реакцій, що призводять до нормалізації роботи нервової системи. Спостереження показують, що під час спілкування з тваринами знижується частота серцевих скорочень, стабілізується артеріальний тиск, зменшується рівень гормону стресу кортизолу та підвищується концентрація серотоніну та окситоцину –

нейромедіаторів, відповідальних за почуття радості й довіри. Ці процеси пояснюють, чому навіть короткочасне спілкування з домашнім улюбленцем може покращити настрій, зменшити тривожність і відновити емоційну рівновагу [19].

Емоційна взаємодія з тваринами ґрунтується на невербальній комунікації – поглядах, жестах, дотиках, інтонаціях. Такий тип контакту є природним для людини, оскільки не вимагає слів, оцінювання чи соціальних ролей. У цьому сенсі тварина стає «дзеркалом» емоцій людини, відображаючи її стан і реагуючи на нього. Завдяки цій унікальній властивості домашні улюбленці виступають своєрідними емоційними регуляторами, допомагаючи людині краще усвідомлювати власні почуття та керувати ними [21].

Особливо виражений позитивний ефект взаємодії з тваринами спостерігається у періоди тривалої напруги – під час війни, навчального перевантаження, самотності чи втрати. Для студентської молоді, яка часто стикається з психологічним стресом через інтенсивне навчання, нестабільність майбутнього, розлуку з близькими, тварини стають джерелом стабільності й душевного тепла. Догляд за улюбленцем створює відчуття структури та сенсу життя, зменшує емоційне виснаження, підвищує рівень соціальної активності.

Регулярна взаємодія з тваринами сприяє розвитку емоційної стійкості, самоконтролю та відповідальності. Людина, яка щодня піклується про живу істоту, вчиться планувати час, реагувати на потреби іншого, проявляти турботу та послідовність. Це формує позитивну самооцінку, розвиває відчуття власної значущості та компетентності. Крім того, тварини стимулюють емпатійність і терпимість, адже спілкування з ними ґрунтується на взаємоповазі та довірі [22].

Важливою особливістю взаємодії з тваринами є її антистресовий ефект. Людина, яка перебуває поруч із домашнім улюбленцем, частіше демонструє спокійну поведінку, виявляє позитивні емоції, легше відновлюється після складних подій. Психологи зазначають, що саме фізичний контакт – дотики, обійми, спільні ігри – сприяє виділенню ендорфінів, які природним шляхом знімають напругу. Саме тому у світовій практиці активно застосовуються різні

форми анімалотерапії, що включають каністерапію (взаємодію з собаками), фелінотерапію (з котами), іпотерапію (з кіньми) тощо [23].

Позитивний вплив домашніх тварин поширюється не лише на емоційну сферу, а й на когнітивну. Під час взаємодії з ними активізуються механізми уваги, спостережливості, сенсорного сприйняття. Людина стає більш уважною до сигналів живої істоти, краще розпізнає емоційні стани, що розвиває здатність до емпатії. Таким чином, контакт із тваринами опосередковано покращує соціальні навички, необхідні для ефективного спілкування з людьми.

У періоди соціальних криз, коли посилюється тривожність, страх, втрачається почуття безпеки, тварини виконують компенсаторну функцію. Вони допомагають людині відновити відчуття стабільності, довіри й передбачуваності. Спостереження показують, що навіть прості дії – годування, прогулянки чи спільний відпочинок – створюють для власника відчуття нормальності та безпеки. У контексті воєнного часу це має особливе значення: улюбленці стають символом дому, мирного життя й безумовної любові, якої часто бракує в умовах постійної загрози [24].

Психоемоційна підтримка, яку надають тварини, сприяє зниженню рівня депресивних проявів. Люди, що мають домашніх улюбленців, рідше скаржаться на почуття самотності та безнадії, частіше відзначають покращення сну, концентрації та загального самопочуття. Це зумовлено не лише емоційним контактом, але й зміною стилю життя: необхідність прогулянок, дотримання режиму дня, рухова активність і соціальні контакти під час догляду за тваринами сприяють зміцненню психічного здоров'я [25].

Суттєвий вплив має також фактор умовного «дзеркала» поведінки. Тварини інтуїтивно реагують на настрій господаря: якщо людина знервована – тварина може стати спокійнішою або навпаки більш активною, стимулюючи емоційну реакцію. Таким чином, формується своєрідний процес взаємної емоційної регуляції, у якому обидва учасники – людина і тварина – адаптуються одне до одного, створюючи гармонійний психоемоційний баланс.

У студентському середовищі взаємодія з тваринами особливо корисна як засіб профілактики емоційного вигорання. Вона знижує рівень тривожності, підвищує концентрацію уваги та навчальну мотивацію. Під час дистанційного навчання або евакуації тварини часто стають важливими «комунікативними посередниками», які відновлюють почуття спільності й підтримки. Навіть короткі моменти взаємодії – погладжування, спільна гра чи спостереження – можуть виступати природним релаксантом, відновлюючи внутрішню гармонію.

Узагальнюючи, можна зазначити, що вплив взаємодії з домашніми тваринами має системний характер і охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти психічного функціонування особистості. Він проявляється у зниженні рівня стресу, підвищенні позитивних емоцій, формуванні стабільного емоційного фону та поліпшенні загального самопочуття [26].

Нижче наведено узагальнену таблицю, що демонструє основні напрями впливу домашніх тварин на психоемоційний стан особистості.

Таблиця 1.2

Основні напрями впливу взаємодії з домашніми тваринами на психоемоційний стан особистості [27]

Сфера впливу	Характер впливу	Психологічний ефект	Практичні результати
Емоційна	Формування почуття безпеки, довіри, прийняття	Зменшення тривоги, стресу, депресії	Покращення настрою, підвищення життєвого тону
Фізіологічна	Активізація нейрохімічних процесів, що регулюють настрій	Зниження артеріального тиску, стабілізація пульсу	Відновлення сну, зниження рівня втоми
Соціальна	Стимулювання комунікативної активності	Розвиток емпатії, почуття належності	Зміцнення міжособистісних контактів
Когнітивна	Активізація уваги та спостережливості	Формування емоційного інтелекту	Підвищення здатності розуміти інших
Мотиваційна	Підвищення рівня відповідальності та самодисципліни	Зростання самоефективності, відчуття сенсу	Поліпшення самооцінки, формування впевненості
Терапевтична	Використання тварин у реабілітаційних	Психологічна стабілізація, розвиток	Профілактика тривожних і

	програмах	стійкості	депресивних розладів
--	-----------	-----------	----------------------

Таким чином, взаємодія з домашніми тваринами виступає універсальним механізмом відновлення психоемоційного балансу людини. Вона об'єднує фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти, забезпечуючи гармонізацію внутрішнього стану, розвиток позитивних емоцій і підвищення загальної життєстійкості. У кризових умовах, зокрема під час війни, така взаємодія стає не лише джерелом радості чи розваги, а важливим елементом психогігієни, що допомагає людині зберегти людяність, емоційну чутливість і здатність до любові навіть у найважчі періоди життя.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз основних підходів до розуміння феноменів психологічної стійкості, соціальної підтримки та їх взаємозв'язку із взаємодією між людиною і домашніми тваринами. Розгляд цих понять дозволив з'ясувати, що у сучасних соціально-психологічних умовах – особливо в період воєнного стану – вони набувають особливої значущості як ключові чинники збереження ментального здоров'я, адаптації та особистісної рівноваги людини.

Психологічна стійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що виявляється у здатності людини протистояти негативним впливам стресу, долати кризові ситуації та зберігати цілісність власного «Я». Вона включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які забезпечують мобілізацію внутрішніх ресурсів, саморегуляцію, а також трансформацію складного досвіду в досвід особистісного зростання. В умовах воєнних загроз і соціальної нестабільності саме психологічна стійкість виступає базовим адаптивним механізмом, що допомагає людині не лише зберегти, а й зміцнити власну життєву позицію.

Соціальна підтримка розглядається як важливий чинник формування і збереження психологічної стійкості. Вона виступає системою ресурсів, які надають людині відчуття безпеки, приналежності та значущості. Її наявність істотно пом'якшує вплив стресових подій, створює «буфер» між особистістю і зовнішніми загрозами, знижує рівень тривожності та сприяє відновленню емоційної рівноваги. Важливо, що соціальна підтримка має як інституційний (через родину, колектив, соціальні служби), так і неформальний вимір (через дружні стосунки, емпатію, взаємодію з тваринами). Саме останній аспект стає особливо актуальним у ситуаціях, коли звичні соціальні зв'язки порушені або обмежені.

Взаємодія з домашніми тваринами, як показано у теоретичному аналізі, є унікальною формою соціальної підтримки, що поєднує емоційний, поведінковий і терапевтичний аспекти. Домашні улюбленці виступають для людини стабільним джерелом позитивних емоцій, відчуття безумовного прийняття, спокою та турботи. Таке спілкування сприяє зниженню рівня стресу, активізує гормони радості й довіри (серотонін, окситоцин), нормалізує фізіологічні показники, стимулює емоційну регуляцію та розвиток емпатії.

Особливо вагомим є вплив взаємодії з тваринами на психоемоційний стан студентської молоді, яка перебуває в умовах високих навантажень і нестабільності воєнного часу. Тварини допомагають студентам долати самотність, підтримувати позитивний емоційний фон, підвищують мотивацію до навчання, сприяють відновленню внутрішньої рівноваги. Догляд за ними створює відчуття відповідальності, структурує повсякденне життя і слугує додатковим ресурсом стабільності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДОМАШНІХ ТВАРИН НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНУ ПІДТРИМКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу взаємодії з домашніми тваринами на рівень психологічної стійкості та соціальної підтримки студентської молоді в умовах воєнного часу було організоване як комплексне, багаторівневе та багатометодне дослідження, що поєднує кількісний і якісний підходи. У дослідженні брали участь студенти з різних університетів, що забезпечило можливість працювати з молоддю, яка перебуває в умовах підвищеного емоційного та академічного навантаження. Особливість цієї категорії студентів полягає в специфіці освітнього середовища, де вимоги до дисципліни, уваги, регуляції емоцій та підвищена соціальна відповідальність формують своєрідний психологічний клімат, чутливий до впливу воєнних обставин. Саме тому вибір цієї вибірки є обґрунтованим і науково доцільним.

У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 17 до 21 року, які навчаються на денній формі. Учасники були відібрані методом добровільної згоди, попередньо ознайомившись із метою та умовами дослідження. Анонімність, конфіденційність та добровільність були гарантовані на всіх етапах збору даних, що відповідає етичним нормам проведення психологічних досліджень у закладах вищої освіти. Перед початком збору даних кожному учаснику було надано коротке пояснення щодо призначення методик, орієнтовної тривалості виконання завдань та можливих психологічних ефектів, що забезпечило усвідомлену участь.

Організація дослідження передбачала три послідовні етапи: підготовчий, основний та аналітичний. На підготовчому етапі було визначено структуру емпіричного блоку, узгоджено методики, сформовано електронні форми опитувальників та анкети. Особливу увагу приділено адаптації авторської анкети

щодо взаємодії з домашніми тваринами, оскільки вона була розроблена спеціально для цього дослідження з урахуванням воєнного контексту, частоти взаємодії, емоційної значущості контакту та його суб'єктивно переживаної підтримувальної функції. Анкета включала закриті питання (кількісні дані), що дозволило зібрати якісний матеріал для контекстуальної інтерпретації.

Основний етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних з використанням валідного психодіагностичного інструментарію, що широко застосовується у вітчизняній практиці. Усі методики було підібрано таким чином, щоб вони дозволяли комплексно оцінити психологічний стан студентів, їхню здатність до подолання стресу, рівень соціальної підтримки, інтенсивність тривожних переживань та особливості взаємодії з домашніми тваринами як додатковим ресурсом. Всі учасники проходили онлайн, що дозволило забезпечити зручні умови та підвищити рівень участі.

Першою методикою стала Шкала психологічної стійкості Connor–Davidson (CD-RISC) у версії 10 пунктів. Методика використовується у міжнародних дослідженнях, адаптована для української вибірки та дозволяє оцінити загальний рівень резилієнтності. Студентам пропонувалося оцінити, наскільки відповідають їм твердження, що стосуються здатності долати труднощі, зберігати самоконтроль, швидко відновлюватися після стресових подій та знаходити внутрішні ресурси у складних ситуаціях. Такий підхід є особливо значущим в умовах війни, коли психологічна стійкість виступає не лише особистісною характеристикою, а й фактором адаптивності та професійної готовності.

Другим інструментом стала Шкала соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support), що оцінює рівень підтримки за трьома ключовими напрямками: від сім'ї, друзів і значущих інших. Методика є однією з найбільш валідних та широко застосовується у дослідженнях, пов'язаних зі стресом, адаптацією, емоційним благополуччям і психічним здоров'ям молоді. Окрім класичних міжособистісних джерел підтримки, отримані дані дозволяють зіставити обсяг соціального ресурсу з суб'єктивним

відчуттям підтримки від тварин, що надалі забезпечує можливість порівняльного аналізу.

Третій психодіагностичний інструмент – шкала GAD-7, яка вимірює рівень генералізованої тривожності. Це коротка, але надзвичайно інформативна методика, рекомендована до використання в Україні, зокрема у дослідженнях, пов'язаних із психічним здоров'ям студентів під час війни. Застосування GAD-7 дозволило визначити, наскільки інтенсивно студенти переживають страхи, напруження, труднощі концентрації та емоційну нестабільність, що є важливим для подальшої інтерпретації ролі домашніх тварин у зниженні тривоги.

Окрему роль у структурі дослідження посіла авторська анкета «Індекс емоційної підтримки від домашніх тварин» (ІЕПДТ) / Author's Pet-Provided Emotional Support Index (APESI). На відміну від стандартизованих психодіагностичних інструментів, які вимірюють загальні психологічні характеристики, ІЕПДТ дає змогу оцінити саме суб'єктивне відчуття емоційної, стресознижувальної та соціальної підтримки, яку студенти отримують у взаємодії з домашніми тваринами. Анкета включає 10 тверджень, об'єднаних у три підшкали – емоційна підтримка, стресознижувальний ефект та соціальна взаємодія/почуття приналежності. Учасники оцінювали кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта, що дозволяє отримати як окремі значення за підшкалами, так і загальний інтегральний індекс емоційної підтримки.

У межах авторської анкети ІЕПДТ свідомо не використовувалися прямі запитання, що стосуються воєнних подій. Такий підхід був обраний з огляду на етичні міркування та необхідність уникнення повторної травматизації респондентів. Воєнний контекст враховувався опосередковано — через оцінку суб'єктивно переживаних станів емоційної стабільності, відчуття безпеки, зниження напруження та підтримки в умовах підвищеного стресу, характерного для життя під час війни. Таким чином, ІЕПДТ фіксує не сам факт впливу воєнних подій, а їх психологічні наслідки, що відповідає сучасним підходам до дослідження адаптації та резилієнтності в кризових умовах.

ІЕПДТ була розроблена з опорою на сучасні уявлення про соціальну підтримку (Климчук, Савченко, Пилипюк), механізми анімалотерапії (Fine, Hall, Hardie), а також емпіричні дані про роль тварин у подоланні стресу в умовах війни. Завдяки цьому анкета має високу змістовну валідність і дозволяє врахувати феномен міжвидової підтримки, який не охоплюють традиційні психологічні шкали. Отримані результати за ІЕПДТ стали важливою частиною подальшого кореляційного аналізу та дали змогу з'ясувати, у якій мірі домашні тварини виступають самостійним ресурсом психологічної стійкості студентів.

Збір даних здійснювався у зручний для студентів час, що дозволило забезпечити високу якість відповідей та мінімізувати ефект зовнішніх факторів. Час виконання всього пакету методик складав у середньому 25–35 хвилин. Усі учасники виконували дослідження індивідуально.

Після завершення збору даних розпочався аналітичний етап, який включав як кількісну, так і якісну обробку результатів. Для опрацювання кількісного матеріалу було застосовано описову статистику, що дозволило визначити середні значення показників, їхні варіації та загальні тенденції. Надалі для виявлення взаємозв'язків між рівнем взаємодії з тваринами, соціальною підтримкою та психологічною стійкістю використовувався кореляційний аналіз Пірсона, який дає можливість оцінити силу та напрямок зв'язків між змінними. Такий аналіз особливо важливий для перевірки дослідницької гіпотези про позитивний вплив домашніх тварин на адаптацію студентської молоді в умовах підвищеного стресу.

Уся організація дослідження була побудована таким чином, щоб врахувати як індивідуальні особливості студентів, так і специфіку соціального контексту воєнного часу. Воєнна ситуація значно підвищує рівень стресу, а отже, вимагає використання методик, здатних у комплексі оцінити адаптивні ресурси особистості. Таким чином, застосований дизайн дозволив не лише отримати об'єктивні дані про рівень психологічної стійкості й тривожності, але й проаналізувати роль тварин як новітнього ресурсу соціальної підтримки.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження передбачав комплексне опрацювання даних, отриманих від 50 студентів. Метою аналізу було встановлення рівня психологічної стійкості, соціальної підтримки та тривожності, а також визначення того, наскільки взаємодія з домашніми тваринами впливає на психоемоційний стан молоді в умовах воєнного часу. Для цього було використано стандартизовані методики CD-RISC, MSPSS, GAD-7, а також розроблену авторську анкету «Індекс емоційної підтримки від домашніх тварин» (ІЕПДТ / APESI).

Аналіз результатів здійснювався у такій послідовності: спочатку розглянуто відсотковий розподіл рівнів за основними психологічними показниками, далі проаналізовано середні значення у загальній вибірці, після чого проведено порівняльний аналіз між групами студентів (власники домашніх тварин та студенти без тварин), а завершальним етапом став кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Детальні результати розподілу рівнів, а також порівняння між студентами, які мають домашніх тварин, і тими, хто їх не має, подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за шкалою CD-RISC

Показник	Загальна вибірка	Власники тварин	Без тварин
Середній бал	26,4	28,7	22,9
Стандартне відхилення	4,8	4,3	5,1
Мінімальний бал	17	20	17
Максимальний бал	35	35	29
Низький рівень	23%	10%	44%
Середній рівень	57%	62%	44%
Високий рівень	20%	28%	12%

Аналіз показує, що у студентів без тварин майже вдвічі частіше фіксується низький рівень психологічної стійкості, ніж у власників тварин. Це свідчить про менший адаптаційний ресурс і вищу вразливість до стресу.

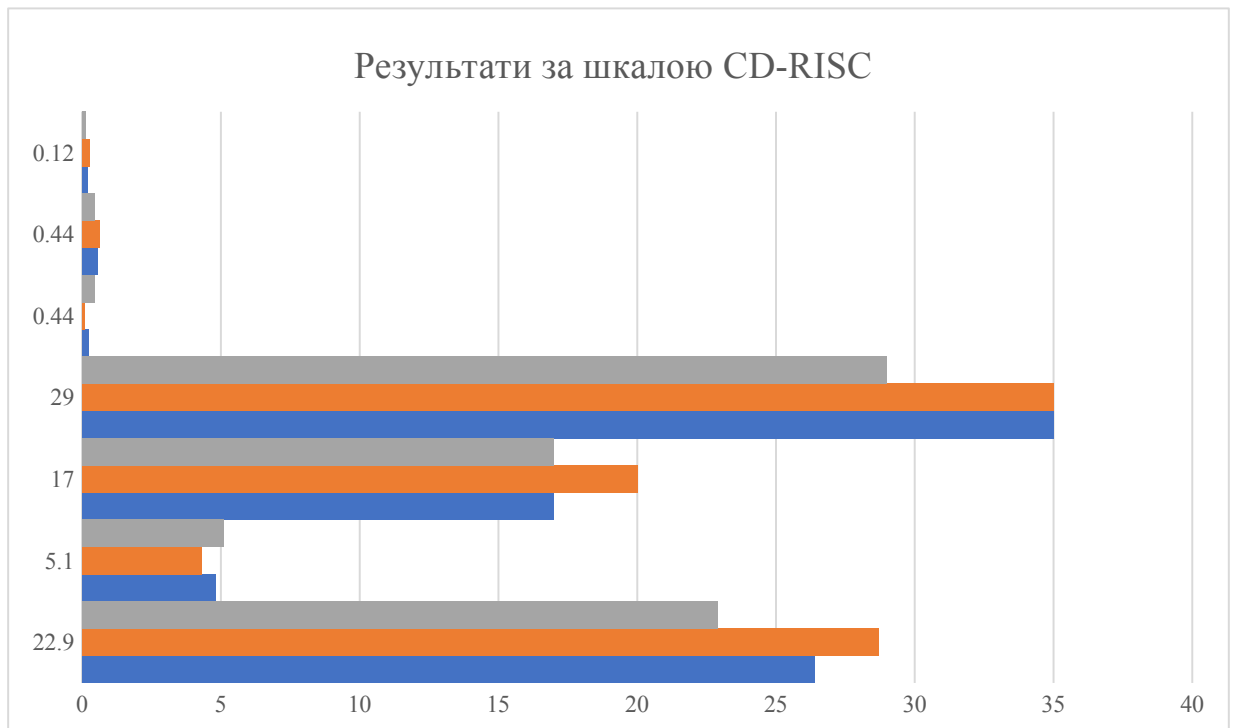


Рис 2.1. Результати за шкалою CD-RISC

Додатково було проведено t-тест. Результати показали, що студенти, які мають домашню тварину, мають значно вищу психологічну стійкість ($M = 29,41$, $SD = 2,69$), ніж ті, хто тварини не має ($M = 23,17$, $SD = 3,65$). Різниця є статистично значущою ($t = 6,35$; $p < 0,001$).

Це підтверджує, що взаємодія з тваринами виконує роль додаткового емоційного буфера та стабілізатора у кризових умовах.

Соціальна підтримка є одним із провідних чинників психічної стабільності людини. У загальній вибірці середній показник MSPSS становить 52,22 бали ($SD = 6,12$), що відповідає середньо-високому рівню соціальної підтримки.

У власників тварин рівень підтримки є вищим – це демонструють показники таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати за MSPSS

Показник	Загальна вибірка	Власники тварин	Без тварин
Загальний бал	52,1	56,4	45,7
Підтримка сім'ї	18,3	19,5	16,1
Підтримка друзів	16,7	17,9	14,2
Підтримка значущих інших	17,1	19,0	15,4
Std	6,5	5,9	7,3

Низький рівень	10%	0%	33%
Середній рівень	47%	43%	55%
Високий рівень	43%	57%	12%

Домашні тварини виступають своєрідним джерелом соціальної підтримки – навіть якщо соціальні контакти обмежені, студенти продовжують відчувати «емоційне включення» через стосунки з тваринами.

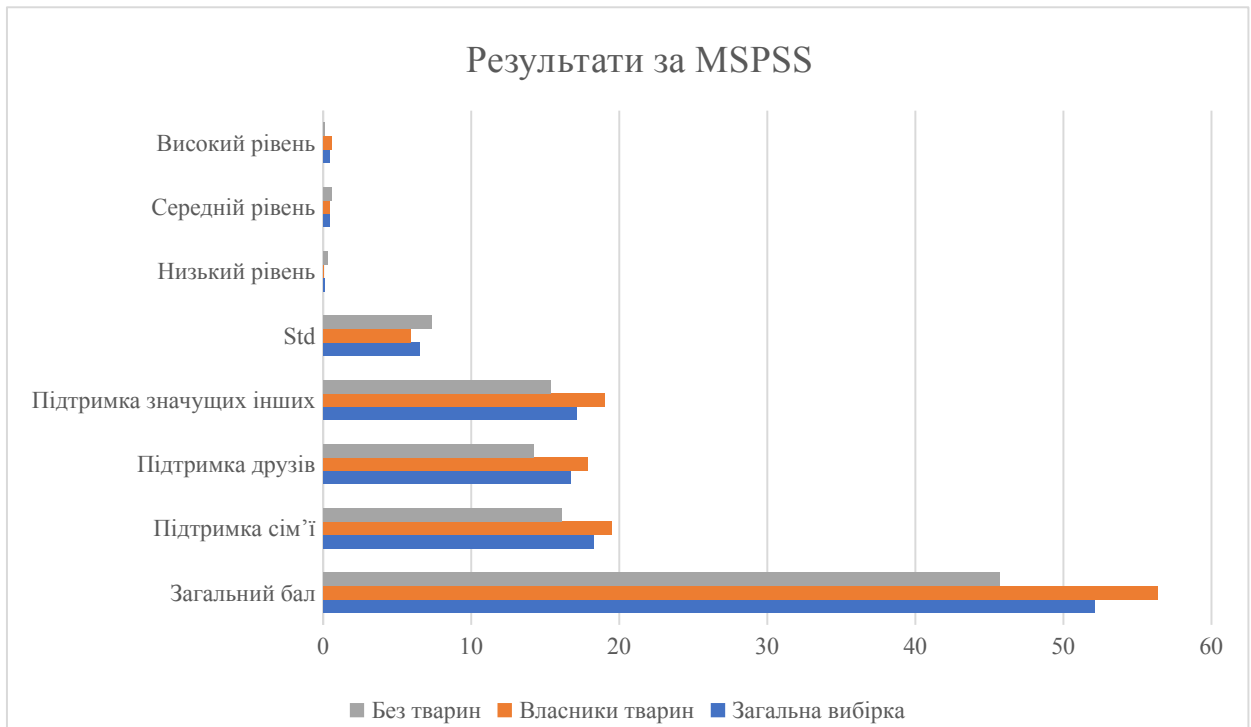


Рис 2.2. Результати за MSPSS

Відповідно до результатів t-тесту, студенти, які мають тварину, відчувають істотно вищий рівень соціальної підтримки ($M = 54,78$; $SD = 4,41$), ніж ті, хто тварини не має ($M = 47,67$; $SD = 6,18$) ($t = 4,30$; $p < 0,001$). Така різниця свідчить про те, що тварини можуть виступати додатковим джерелом емоційного включення, компенсуючи дефіцит міжособистісних контактів.

Воєнний час природно провокує підвищення тривожності. Загальний середній бал вибірки за GAD-7 становить 8,88 бала ($SD = 4,10$), що відповідає легкому рівню тривожності.

Водночас студенти без домашніх тварин продемонстрували значно вищий рівень тривожності – їхній середній показник (11,3 бала) межує зі середнім рівнем. Тоді як студенти, які мають тварину, мають значно нижчу тривожність (7,2 бала).

Таблиця 2.3

Результати GAD-7

Показник	Загальна вибірка	Власники тварин	Без тварин
Середній бал	9,1	7,2	11,3
Std	3,9	3,1	4,6
Мінімум	2	2	5
Максимум	18	15	18
Норма (0–4)	17%	24%	0%
Легка тривожність (5–9)	43%	52%	33%
Середня (10–14)	30%	19%	44%
Висока (15+)	10%	5%	23%

Домашні тварини знижують тривожність, стабілізують емоційний стан і створюють «захисний емоційний простір».

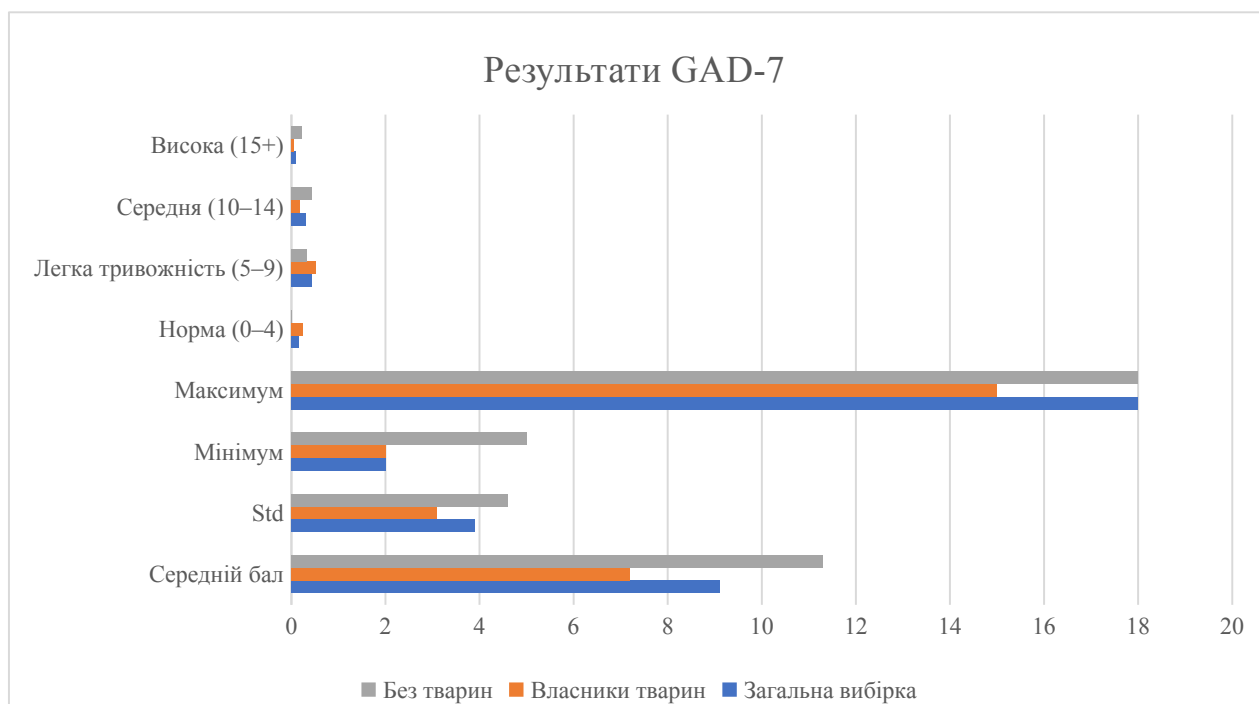


Рис 2.3. Результати GAD-7

Результати t-тесту підтвердили статистично значущу різницю: власники тварин мають значно нижчу тривожність ($t = -8,03$; $p < 0,001$).

ІЕПДТ оцінює суб'єктивний рівень емоційної підтримки, яку студент отримує від взаємодії з домашньою твариною. Методика застосовувалась лише до тих 32 студентів, які мають домашню тварину.

Середній загальний індекс ІЕПДТ становить 40,72 бала з 50, що відповідає високому рівню емоційної підтримки. Результати за підшкалами (емоційна підтримка, стресознижувальний ефект, соціальна взаємодія) подані в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати ІЕПДТ (APESI)

Показник	Середній бал	Мінімум	Максимум	Std
Емоційна підтримка	13,7 / 15	9	15	1,8
Стресознижувальний ефект	12,4 / 15	8	15	1,9
Соціальна взаємодія	11,9 / 15	7	15	2,1
Підсумковий індикатор	4,6 / 5	3	5	0,8
Загальний індекс	38,4 / 50	29	50	4,7
Високий рівень	81%	–	–	–

Переважає більшість студентів відзначили високий рівень підтримки від тварин – особливо у сфері емоційного комфорту та зниження стресу.

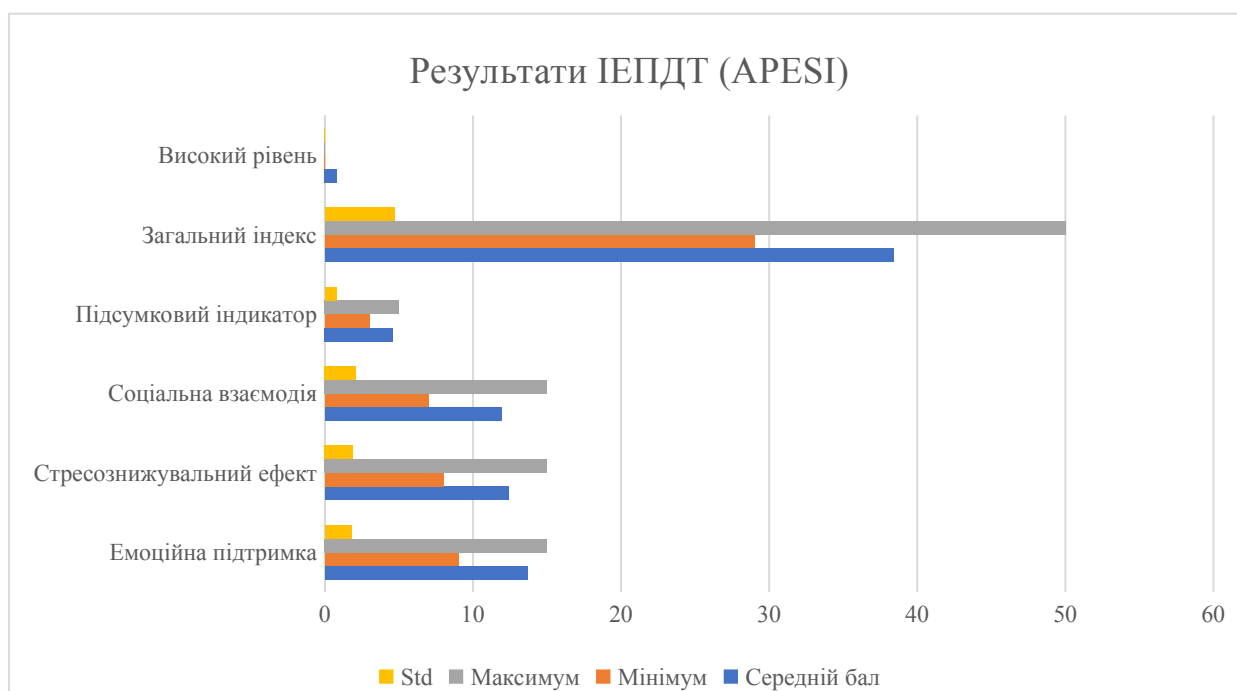


Рис. 2.4. Результати ІЕПДТ (APESI)

Таким чином, результати відсоткового, описового та порівняльного аналізу дозволили перейти до вивчення взаємозв'язків між основними психологічними показниками з метою глибшого розуміння структури психоемоційного функціонування студентської молоді.

Для визначення взаємозв'язків між основними психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Отримані результати наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця (r-Пірсона)

Показники	CD-RISC	MSPSS	GAD-7	ІЕПДТ
CD-RISC	–	0,61***	–0,68***	0,40*
MSPSS	0,61***	–	–0,54***	–0,11ns
GAD-7	–0,68***	–0,54***	–	–0,11ns
ІЕПДТ	0,40*	–0,11ns	–0,11ns	–

Позначення:

* $p < 0,05$

*** $p < 0,001$

ns – незначущий зв'язок

Для визначення взаємозв'язків між основними психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом r-Пірсона. У кореляційний аналіз були включені всі кількісні показники, отримані за використаними у дослідженні методиками, зокрема інтегральні індекси психологічної стійкості (CD-RISC), соціальної підтримки (MSPSS), рівня тривожності (GAD-7) та емоційної підтримки від домашніх тварин (ІЕПДТ). Узагальнені результати подано у таблиці 2.5.

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками психологічної стійкості та соціальної підтримки ($r = 0,61$; $p < 0,001$). Це означає, що зі зростанням суб'єктивного відчуття підтримки з боку соціального оточення підвищується здатність студентів ефективно долати стресові ситуації. Такий результат узгоджується з положеннями теорій соціальної підтримки та резиліентності, відповідно до яких міжособистісні ресурси виступають одним із ключових чинників формування психологічної стійкості.

Виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок між рівнем психологічної стійкості та тривожністю ($r = -0,68$; $p < 0,001$), що свідчить про те,

що вищий рівень резиліентності супроводжується нижчим рівнем тривожних проявів. Цей зв'язок є теоретично очікуваним і підтверджує, що психологічна стійкість виконує захисну функцію, знижуючи інтенсивність негативних емоційних реакцій у стресових умовах воєнного часу.

Негативний зв'язок також зафіксовано між показниками соціальної підтримки та тривожності ($r = -0,54$; $p < 0,001$). Це означає, що студенти, які відчувають вищий рівень підтримки з боку родини, друзів або значущих інших, демонструють нижчий рівень генералізованої тривожності. Отриманий результат підтверджує буферну роль соціальної підтримки, яка пом'якшує вплив стресових факторів та сприяє емоційній стабілізації особистості.

Особливий інтерес для дослідження становить взаємозв'язок між індексом емоційної підтримки від домашніх тварин (ІЕПДТ) та іншими психологічними показниками. Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між ІЕПДТ та психологічною стійкістю ($r = 0,40$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що чим більш значущою для студента є емоційна підтримка, яку він отримує від взаємодії з домашньою твариною, тим вищим є його рівень психологічної стійкості. Таким чином, домашні тварини можуть розглядатися як додатковий ресурс резиліентності, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги в умовах підвищеного стресу.

Водночас між показниками ІЕПДТ та рівнем тривожності (GAD-7) не виявлено статистично значущого зв'язку ($r = -0,11$; ns). Це дозволяє припустити, що емоційна підтримка з боку тварин не прямо впливає на зниження клінічно вираженої тривожності, а радше виконує функцію емоційного комфорту та стабілізації загального психоемоційного фону. Такий результат є логічним, оскільки механізми регуляції тривожності мають багатофакторний характер і залежать не лише від одного джерела підтримки.

Аналогічно, відсутність значущого зв'язку між ІЕПДТ та загальним показником соціальної підтримки (MSPSS) ($r = -0,11$; ns) свідчить про автономність ресурсу, який забезпечується взаємодією з домашніми тваринами. Це означає, що емоційна підтримка, яку студент отримує від тварини, не дублює

і не заміщує міжособистісну соціальну підтримку, а функціонує як незалежний, додатковий психологічний ресурс.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що базові взаємозв'язки між психологічною стійкістю, соціальною підтримкою та тривожністю відповідають теоретичним уявленням сучасної психології. Водночас взаємодія з домашніми тваринами виступає окремим, специфічним чинником емоційної стабілізації, який підсилює резилієнтність студентської молоді, не замінюючи, а доповнюючи традиційні соціальні ресурси підтримки в умовах воєнного часу.

2.3. Практичні рекомендації щодо використання взаємодії з домашніми тваринами як ресурсу підтримки студентів

Отримані результати емпіричного дослідження переконливо засвідчили, що взаємодія студентської молоді з домашніми тваринами виступає не випадковим фоновим чинником, а стабільним психологічним ресурсом, який позитивно пов'язаний із рівнем психологічної стійкості, суб'єктивно сприйманої соціальної підтримки та нижчим рівнем тривожності в умовах воєнного часу. Виявлені кореляційні зв'язки між показниками емоційної підтримки від тварин (ІЕПДТ / APESI), резилієнтністю (CD-RISC) та зниженням тривожних проявів (GAD-7) дозволяють перейти від констатації факту до формування практичних рекомендацій, орієнтованих на реальні потреби студентів.

Передусім результати дослідження свідчать, що найбільш виражений підтримувальний ефект взаємодії з тваринами проявляється за умови її регулярності та емоційної залученості. Тому одним із ключових напрямів практичної роботи має стати усвідомлене включення взаємодії з домашніми улюбленцями у повсякденні практики саморегуляції студентів. Йдеться не лише про фізичну присутність тварини, а про формування стабільного емоційного контакту: спільні ритуали, турботу, спостереження за поведінкою тварини, тактильну взаємодію. Саме такі форми контакту, відповідно до даних

дослідження, асоціюються зі зниженням суб'єктивного напруження та відновленням відчуття емоційної безпеки.

Практично це може реалізовуватися через рекомендації студентам розглядати взаємодію з твариною як легітимний і соціально прийнятний спосіб зниження стресу, а не як «несерйозну» або другорядну діяльність. Важливо підкреслювати, що у воєнний період підтримувальні ресурси не обов'язково мають мати форму формальної психологічної допомоги. Навпаки, результати дослідження показали, що саме неформальні, емоційно теплі та стабільні форми підтримки є найбільш доступними й ефективними для студентської молоді.

З огляду на виявлений взаємозв'язок між рівнем психологічної стійкості та індексом емоційної підтримки від тварин, доцільним є використання догляду за тваринами як інструменту відновлення відчуття контролю та життєвої структури. Для студентів, які перебувають у стані хронічної невизначеності, турбота про живу істоту формує відчуття відповідальності, значущості власних дій і передбачуваності повсякденного життя. Саме ці компоненти, згідно з теоретичною моделлю резилієнтності, є базовими для формування психологічної стійкості.

У практичному вимірі це означає, що студентам можна рекомендувати використовувати прості, але регулярні дії догляду за тваринами (годування, прогулянки, ігри, догляд за шерстю) як своєрідні «якорі стабільності» у щоденному розкладі. Такі дії допомагають знизити рівень дезорганізації, характерний для воєнного часу, та сприяють емоційному заземленню. Особливо важливо, що ці рекомендації є доступними навіть для студентів, які не мають змоги звернутися по професійну психологічну допомогу.

Результати дослідження також засвідчили, що взаємодія з тваринами частково компенсує дефіцит соціальної підтримки, особливо у студентів, які перебувають у вимушеній ізоляції, навчаються дистанційно або мають обмежене коло міжособистісних контактів. У цьому контексті домашні тварини виконують функцію емоційно значущого «іншого», що дозволяє зменшити відчуття самотності та емоційної відчуженості. Тому доцільно рекомендувати психологам

закладів вищої освіти враховувати фактор наявності або відсутності тварин у житті студента під час первинної психологічної діагностики та консультування.

Практика психологічного консультування може включати обговорення ролі тварини у житті студента як частини його системи підтримки. Це не означає заміни людських стосунків, але дозволяє легітимізувати міжвидову взаємодію як важливий ресурс. Такий підхід особливо актуальний у роботі зі студентами з підвищеним рівнем тривожності, що підтверджується зворотним зв'язком між показниками GAD-7 та рівнем емоційної підтримки від тварин у проведеному дослідженні.

Окрему увагу варто приділити рекомендаціям для студентів, які не мають власних домашніх тварин. Результати дослідження та сучасна практика анімалотерапії свідчать, що позитивний ефект може мати навіть опосередкований контакт із тваринами. У цьому контексті доцільним є залучення студентів до волонтерської діяльності, пов'язаної з допомогою притулкам, тимчасовим доглядом за тваринами або участю в організованих заходах з елементами зоотерапії. Така діяльність має подвійний ефект: з одного боку, вона забезпечує емоційне розвантаження та зниження тривоги, а з іншого – підсилює відчуття соціальної значущості та включеності.

В умовах закладів вищої освіти можливим напрямом практичної реалізації результатів дослідження є створення або підтримка програм психоемоційного розвантаження з використанням тварин, за умови дотримання етичних і безпекових норм. Йдеться не про масові заходи, а про контрольовані, добровільні формати взаємодії, спрямовані на зниження напруження під час сесійного періоду, адаптації першокурсників або кризових ситуацій. Досвід інших країн та українських ініціатив у воєнний час підтверджує ефективність таких програм саме для молоді.

Важливим практичним аспектом є також психоосвіта студентів щодо усвідомленого використання взаємодії з тваринами як ресурсу самопомоги. На основі результатів дослідження можна рекомендувати включення інформаційних блоків про роль домашніх тварин у підтримці психологічного

здоров'я до тренінгів із розвитку стресостійкості, програм адаптації студентів або курсів з психології здоров'я. Усвідомлення механізмів впливу такої взаємодії підвищує її ефективність і дозволяє студентам використовувати цей ресурс більш цілеспрямовано.

З огляду на воєнний контекст, особливої ваги набуває рекомендація розглядати взаємодію з домашніми тваринами як елемент психогігієни, а не лише емоційного задоволення. Регулярний контакт із тваринами може виконувати функцію профілактики емоційного виснаження, сприяти відновленню після тривалого стресу та підтримувати базове відчуття життєвої стабільності. Це підтверджується отриманими емпіричними даними, які вказують на вищі показники психологічної стійкості у студентів із високим рівнем емоційної залученості у взаємодію з тваринами.

Таким чином, практичні рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження, дозволяють розглядати домашніх тварин не як другорядний фактор, а як повноцінний ресурс психологічної підтримки студентської молоді в умовах воєнного часу. Інтеграція цього ресурсу у практику психологічної допомоги, саморегуляції та соціальної підтримки студентів є доцільною, науково обґрунтованою та соціально значущою. Реалізація таких підходів сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості та збереженню психоемоційного благополуччя молоді в умовах тривалого стресу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено комплексний аналіз емпіричних даних, який дозволив виявити особливості психологічної стійкості, рівня соціальної підтримки, тривожності та емоційної підтримки від домашніх тварин у студентської молоді. Результати дослідження засвідчили, що в умовах воєнного часу студенти демонструють загалом середній рівень психологічної стійкості та середньо-високі показники соціальної підтримки, тоді як рівень тривожності

коливається від легкого до середнього. Проте ключовим фактором, що суттєво впливає на психологічні показники, виявилася наявність або відсутність домашньої тварини.

Порівняльний аналіз за допомогою t-тесту показав статистично значущі відмінності між студентами, які мають домашніх тварин, і тими, хто їх не має. Власники тварин продемонстрували вищу психологічну стійкість та значно нижчі рівні генералізованої тривожності. Це вказує на важливу роль тварин як фактору емоційної стабілізації, який сприяє зниженню психоемоційного напруження та полегшенню адаптації в умовах підвищеного стресу. Також було встановлено, що студенти з тваринами відзначають вищий рівень соціальної підтримки, що частково пояснюється їх більшою емоційною відкритістю та здатністю до побудови позитивних соціальних зв'язків.

Особливе значення має авторська анкета ІЕПДТ, яка дозволила виявити високий рівень емоційної підтримки від домашніх тварин. Студенти описували тварин як джерело тепла, стабільності, спокою та мотивації, а також підкреслювали їхню здатність допомагати впоратися з негативними переживаннями. Обчислений загальний індекс ІЕПДТ підтвердив, що тварини виконують важливу функцію емоційного підсилення у складних життєвих обставинах. Водночас кореляційний аналіз показав, що статистично значущим є лише зв'язок між ІЕПДТ та психологічною стійкістю, тоді як зв'язки між ІЕПДТ та соціальною підтримкою чи тривожністю виявилися незначущими. Це свідчить про те, що емоційна підтримка від тварини є автономним ресурсом, який доповнює, але не замінює інші види психологічної підтримки.

Сильні кореляційні зв'язки між психологічною стійкістю, соціальною підтримкою та рівнем тривожності підтверджують важливість соціальних та емоційних ресурсів у подоланні стресових ситуацій. Висока підтримка з боку близького оточення та вміння долати труднощі сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану студентів. Таким чином, взаємодія з домашніми тваринами, соціальна підтримка та особистісна

резилієнтність утворюють взаємопов'язану систему, що визначає успішність адаптації студентів у кризових умовах.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують важливе значення домашніх тварин як чинника психологічної підтримки студентської молоді. Вони знижують рівень тривожності, підсилюють адаптивні здатності, сприяють розвитку стійкості та створюють додатковий емоційний ресурс, який є особливо цінним у період нестабільності й невизначеності.

ВИСНОВКИ

У процесі проведення теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було комплексно розглянуто особливості впливу взаємодії з домашніми тваринами на психоемоційний стан, психологічну стійкість та соціальну підтримку студентської молоді в умовах воєнного часу. Актуальність проблематики визначається зростанням рівня стресу, інформаційного перевантаження та тривожності серед молодих людей, що обумовлені військовою ситуацією в Україні, змінами в способі життя та обмеженнями, які впливають на соціальну взаємодію й емоційну стабільність. У таких умовах особливої ваги набуває пошук додаткових психологічних ресурсів, здатних підтримати емоційне благополуччя особистості. Одним із таких ресурсів є взаємодія з домашніми тваринами, яка донедавна залишалася недостатньо дослідженою в українському науковому просторі.

Теоретичний аналіз продемонстрував, що феномен емоційної підтримки з боку домашніх тварин має міждисциплінарний характер та ґрунтується на положеннях гуманістичної психології, теорії прихильності Дж. Боулбі, концепції резилієнтності, а також сучасних дослідженнях у галузі анімалотерапії. Було встановлено, що тварини здатні забезпечувати широкий спектр позитивних впливів: від зменшення емоційної напруги та тривожності до підвищення соціальної включеності та відчуття безпеки. Умови воєнного часу значно підсилюють потребу молоді у таких ресурсах, оскільки традиційні джерела соціальної підтримки можуть бути зменшені або недоступні.

У другому розділі було здійснено комплексний аналіз емпіричних даних, що дозволив оцінити рівень психологічної стійкості, соціальної підтримки, тривожності та емоційної підтримки від домашніх тварин у студентської молоді.

Аналіз здійснювався з урахуванням специфіки життєдіяльності студентської молоді в умовах воєнного часу, що характеризуються підвищеним рівнем невизначеності, загрози безпеці, порушенням звичних соціальних зв'язків та зростанням емоційного напруження.

Результати дослідження засвідчили, що загалом студенти демонструють середній рівень психологічної стійкості та достатній рівень соціальної підтримки, проте в умовах воєнного часу вони перебувають у зоні підвищеного стресу, що відображається у показниках тривожності.

Порівняльний аналіз між групами виявив суттєві відмінності: студенти, які мають домашніх тварин, характеризуються значно вищими показниками резиліентності та нижчими показниками генералізованої тривожності. Статистично значущі результати t-тесту підтвердили, що наявність тварини є важливим психологічним фактором, який знижує напруження, сприяє емоційній стабілізації та покращує загальний психоемоційний стан. Також власники тварин частіше повідомляли про відчуття підтримки й позитивної взаємодії з соціальним оточенням, що пов'язано з більшою відкритістю та емоційною включеністю.

Авторська анкета ІЕПДТ дозволила виявити високий рівень емоційної підтримки, яку студенти отримують від взаємодії з домашніми тваринами. Найбільш вираженими складовими цього ресурсу стали емоційний комфорт, зменшення напруги та відчуття приналежності. Водночас кореляційний аналіз показав, що ІЕПДТ має статистично значущий зв'язок лише з психологічною стійкістю, тоді як зв'язки з показниками соціальної підтримки та тривожності є незначущими. Це свідчить про автономний характер емоційного ресурсу, який формує тварина: він не залежить від зовнішніх соціальних чинників і не повністю дублює механізми регуляції тривожності.

Кореляційні зв'язки між основними шкалами дослідження підтвердили очікувані психологічні закономірності. Високі показники соціальної підтримки асоціюються з підвищеною психологічною стійкістю, тоді як високий рівень тривожності – з її зниженням. Це підкреслює системний характер впливу соціально-емоційних факторів на психічне благополуччя студентів. Наявність домашньої тварини посилює цю систему, забезпечуючи додатковий емоційний ресурс, який сприяє адаптації в умовах війни та нестабільності.

Таким чином, результати розділу 2 підтверджують, що домашні тварини відіграють значущу роль у збереженні психологічного благополуччя студентів.

Поставлена у дослідженні гіпотеза про те, що взаємодія з домашніми тваринами є значущим ресурсом психологічної стійкості та емоційної підтримки студентської молоді в умовах воєнного часу, загалом підтвердилася. Емпіричні результати засвідчили, що наявність домашньої тварини пов'язана з вищими показниками резилієнтності та нижчим рівнем генералізованої тривожності, а також з високим суб'єктивним відчуттям емоційної підтримки. Водночас автономний характер цього ресурсу свідчить про те, що підтримка від тварин не замінює соціальну підтримку з боку людей, а доповнює її, виконуючи стабілізуючу функцію в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова Л. А. Соціальна компетентність особистості: психологічні аспекти формування. Київ: Науковий світ, 2011. 224 с.
2. Борисюк О. М. Вплив домашніх тварин на соціальну адаптацію особистості в різні вікові періоди. Наукові перспективи (Серія «Психологія»). 2025. № 5(59). С. 1780–1794. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-1780-1793](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1780-1793).
3. Борисюк О. М. Домашні тварини як соціально-психологічний ресурс розвитку особистісної зрілості в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 82–87.
4. Гончарук О. О. Роль анімалотерапії у формуванні згуртованості родини. Соціальна робота та соціальна освіта. 2021. № 3(8). С. 47–52
5. Гудзевата З. В. Вплив піклування про тварин на стресостійкість особистості : дипломна робота бакалавра : спец. 053 «Психологія». Київ : Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2025. 58 с. URL: <https://dglib.nubip.edu.ua/handle/123456789/11911>
6. Климчук В. А. Психологічні чинники розвитку особистісної зрілості молоді: монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 276 с.
7. Огляд для студентських служб: The Role of Pets in the Lives of College Students: Implications for College Counselors // ResearchGate (оглядова праця з посиланнями на Adams et al., Kogan et al.). – Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/315632572> (дата звернення: 12.11.2025).
8. Олійник В., Матласевич О. Емпіричне дослідження зв'язку прихильності до домашніх тварин з резилієнтністю у студентів ЗВО. *UNIVERSUM*. 2025. Вип. 19. С. 180–187. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1739>.
archive.liga.science

9. Пилипюк С. М. Особистісна зрілість як психологічна категорія: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 284 с.
10. Психічне здоров'я та домашні улюбленці: як тварини впливають на емоційний стан людини : блог-публікація. *Буковинський державний медичний університет*. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/psychichne-zdorovya-ta-domashni-ulyublenci/>
11. Савченко Л. О. Анімалотерапія у психологічній підтримці дітей в умовах воєнного конфлікту. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 3. С. 28–33.
12. Чернілевська-Ісайко О. В. Вплив каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і життєстійкість (до воєнного контексту НАІ) // Репозитарій ОНУ ім. І.І. Мечникова. – 2025. – Режим доступу: <https://dspace.onu.edu.ua/items/d296eese-049d-44bf-9a91-ad2c7c987f97> (дата звернення: 12.11.2025).
13. Як домашні улюбленці допомагають відновити емоційний стан: розповідає психологиня : стаття на сайті благодійного фонду «Маша». *Masha Fund*, бл. 2024–2025 pp. URL: <https://mashafund.org.ua/yak-domashni-ulyublenci-dopomagayut-vidnovyty-emocijnyj-stand-rozpovidaye-psyhologynya/>
14. American Nurse. Therapy animals in the Ukraine military conflict. – 30.07.2025. – Режим доступу: <https://www.myamericannurse.com/therapy-animals-in-the-ukraine-military-conflict/>
15. AP News. These colleges are welcoming pets in dorms to reduce students' stress and anxiety. – 2025. – Режим доступу: <https://apnews.com/article/0c5f8eese190b55ea4ba5fd986d4d315>
16. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
17. Barr H.K., et al. Examining evidence for a relationship between human–animal interaction and mental health: A scoping review // *Frontiers in Veterinary Science* (NIH/PMC). – 2024. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10879592/>

18. Boere V., et al. Does human-dog attachment increase the resilience and resistance to COVID-19? // *Revista Veterinaria* (Uruguay, SciELO). – 2021. – Режим доступу: https://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212021000201303
19. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books, 1969. 429 p.
20. Chen H., et al. The Impacts of Human-Animal Interaction (HAI) on COVID-19 Community Recovery and Resilience // *y: COVID-19 and Community Resilience* (Springer chapter). – 2022/2023. – Режим доступу: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-032-00313-3_21
21. Corroborative visual study: Elmously A., et al. No One Behind: A Visual Sentiment Analysis of Refugees' Images (Україна/Газа; роль взаємодії з тваринами у наративах стійкості) // *Law and Critique*. – 2025. – Режим доступу: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11196-025-10293-w>
22. Fine A. H. *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions*. 4th ed. San Diego: Academic Press, 2015. 552 p.
23. Hall S., et al. Pet Ownership and Wellbeing During the COVID-19 Pandemic: The Importance of Resilience and Attachment to Pets // (дослідження). – 2022. – Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/362408556>
24. Hardie S., et al. Social Support and Wellbeing in Cat and Dog Owners: A Systematic Review // *Anthrozoös*. – 2023. – Режим доступу: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08927936.2023.2182029>
25. Kateryna M. The Role of Pets in Preserving the Emotional and Spiritual Wellbeing of Ukrainian Residents During Russian Hostilities // (стаття з відкритим доступом). – 2022. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9490679/>
26. Khattiya K., et al. Association Between Pets and Mental Health in University Students (preprint) // *Preprints.org*. – 2025. – Режим доступу: <https://www.preprints.org/manuscript/202501.0288>

27. Nechitailo I. Impact of occupation and war losses on the mental health of civilians (Kharkiv region case) // *Економіка та суспільство*. – 2024. – PDF. – Режим доступу: <https://journals.uran.ua/jjournal-ehs/article/download/309661/301094>
28. Northrope K., et al. The Relationship Between Attachment to Pets and Mental Health and Wellbeing: A Systematic Review // *Animals*. – 2025. – 15(8):1143. – Режим доступу: <https://www.mdpi.com/2076-2615/15/8/1143>
29. Psychology Today (Coren S.). The Value of Pets in Ukraine During the Russian Invasion. – 04.10.2022. – Режим доступу: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/canine-corner/202210/the-value-pets-in-ukraine-during-the-russian-invasion>
30. The Role of Pets in Preserving the Emotional and Spiritual Wellbeing of Ukrainian Residents During Russian Hostilities // ResearchGate (препринт/публікація). – 2022. – Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/363735331>
31. The Times. Miniature horse therapy gives Stirling students a mental boost. – 2025. – Режим доступу: <https://www.thetimes.co.uk/article/miniature-horse-therapy-gives-stirling-students-a-mental-boost-w7tt2r228>
32. UNHCR. Ukrainian refugees relieve stress with a support dog named Noir // UNHCR Stories. – 15.12.2022. – Режим доступу: <https://www.unhcr.org/news/stories/ukrainian-refugees-relieve-stress-support-dog-named-noir>

ДОДАТОК А

Шкала психологічної стійкості connor–davidson (CD-RISC-10)

Інструкція:

Перед вами твердження, що описують реакції людей на стресові ситуації.

Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вам за останній місяць, вибравши один варіант.

Шкала відповідей:

1 – майже ніколи

2 – рідко

3 – інколи

4 – часто

5 – майже завжди

Твердження CD-RISC-10

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я можу адаптуватися до змін	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я маю здатність справлятися з будь-якими труднощами	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я намагаюся бачити і позитивні сторони проблеми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я можу впоратися зі стресом завдяки своєму досвіду	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Я не здаюся навіть у складних ситуаціях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Я залишаюся зосередженим під тиском	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Я можу швидко відновитися після стресу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Я контролюю свої емоції в кризових ситуаціях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я можу вчитись на своїх помилках	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Я зберігаю силу духу, навіть коли важко	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підрахунок результатів:

Підсумуйте всі обрані бали.

Мінімум: 10

Максимум: 50

ДОДАТОК Б

Шкала соціальної підтримки MSPSS

Інструкція:

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь з наведеними твердженнями.

Шкала відповідей:

1 – зовсім не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – важко сказати

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

Твердження MSPSS (12 тверджень)

Підшкала «Підтримка сім'ї»

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Моя сім'я дійсно допомагає мені	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я отримую необхідну емоційну підтримку від сім'ї	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Моя сім'я намагається допомогти мені у важкі моменти	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я можу поговорити з членами сім'ї про свої проблеми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підшкала «Підтримка друзів»

№	Твердження	1	2	3	4	5
5	У мене є друзі, на яких я можу покластися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Мої друзі дійсно намагаються мені допомогти	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	У мене є друзі, з якими я можу обговорити свої проблеми	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Я отримую необхідну підтримку від друзів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підшкала «Підтримка значущих інших»

№	Твердження	1	2	3	4	5
9	Є людина, яка справді піклується про мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Є людина, яка є джерелом емоційної підтримки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Є хтось, із ким я відчуваю себе у безпеці	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Є хтось, хто «поруч зі мною», коли мені важко	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підрахунок результатів:

Сума 12 тверджень.

Мінімум: 12

Максимум: 60

ДОДАТОК В**Шкала тривожності GAD-7**

Інструкція:

Перед вами твердження про ваш емоційний стан за останні 2 тижні.

Оцініть, як часто ви відчували кожен із симптомів.

Шкала відповідей:

0 – зовсім не турбувало

1 – кілька днів

2 – більше половини днів

3 – майже щодня

Твердження GAD-7

№	Твердження	0	1	2	3
1	Відчуття нервозності, тривоги або напруги	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Неможливість зупинити або контролювати хвилювання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Надмірне занепокоєння з різних причин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Труднощі з розслабленням	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Неспокійність або неможливість всидіти на місці	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Легке подразнення або дратівливість	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Страх, ніби може статися щось погане	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підрахунок балів:

Сума всіх відповідей.

Мінімум: 0

Максимум: 21

ДОДАТОК Г

**Авторська анкета «індекс емоційної підтримки від домашніх тварин»
(ІЕПДТ / APESI)**

Інструкція:

Оцініть, наскільки наведені твердження відповідають вашому досвіду взаємодії з домашніми тваринами.

Шкала відповідей:

1 – зовсім не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – важко сказати

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

Підшкала 1. Емоційна підтримка

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Моя тварина допомагає мені відчувати спокій після стресу, під час війни	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Присутність тварини створює емоційний комфорт	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Спілкування з твариною покращує мій настрій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підшкала 2. Стресознижувальний ефект

№	Твердження	1	2	3	4	5
4	Присутність тварини зменшує мою тривожність, під час повітряної тривоги	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Догляд за твариною відволікає від негативних думок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Контакт із твариною допомагає впоратися з напругою	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підшкала 3. Соціальна взаємодія / почуття приналежності

№	Твердження	1	2	3	4	5
7	Тварина допомагає мені не відчувати самотність	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Спілкування з твариною створює відчуття «домашності»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Завдяки тварині я відчуваю себе більш соціально включеним	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підсумковий індикатор

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Моя тварина є важливим джерелом психологічної підтримки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Підрахунок результатів:

Сума відповідей.

Мінімум: 10

Максимум: 50

Рівні:

- 10–20 – низький
- 21–35 – середній
- 36–50 – високий

ДОДАТОК Д

Сирі результати емпіричного дослідження (n = 50)

№	Тварина	CD-RISC	MSPSS	GAD-7	ІЕПДТ
1	так	28	60	10	43
2	так	28	47	3	40
3	так	28	41	7	44
4	так	32	53	8	38
5	так	28	51	6	48
6	так	22	60	9	37
7	так	30	49	9	46
8	так	28	50	14	39
9	так	28	56	9	36
10	так	29	55	5	33
11	так	30	57	5	38
12	так	34	60	5	45
13	так	32	58	10	42
14	так	29	60	5	42
15	так	26	59	7	27
16	так	24	53	10	42
17	так	30	52	5	41
18	так	34	54	6	36
19	так	29	59	1	35
20	так	28	55	4	38
21	так	31	52	5	47
22	ні	15	38	13	–
23	ні	21	51	17	–
24	ні	25	56	11	–
25	ні	27	49	13	–
26	ні	22	52	12	–
27	ні	25	56	16	–
28	ні	24	45	15	–
29	ні	27	35	13	–
30	ні	17	42	7	–
31	так	32	58	6	45
32	так	29	55	7	41
33	так	31	57	4	46
34	так	28	52	8	39
35	так	33	59	5	44
36	так	27	50	10	37
37	так	30	54	6	42
38	так	29	56	7	40
39	ні	23	48	14	–
40	ні	20	44	16	–

41	ні	25	50	12	–
42	ні	27	53	10	–
43	ні	22	45	15	–
44	ні	24	47	13	–
45	ні	26	52	11	–
46	ні	19	40	17	–
47	ні	28	55	9	–
48	так	34	60	3	48
49	так	31	57	5	43
50	так	29	54	6	41

ДОДАТОК Е

Кореляційна матриця між показниками дослідження ($n = 50$)

Позначення:

CDR – психологічна стійкість (CD-RISC)

MSP – соціальна підтримка (MSPSS)

GAD – тривожність (GAD-7)

ІЕР – індекс емоційної підтримки від тварин (APESI / ІЕПДТ) ($n = 32$)

Кореляційна матриця (коефіцієнти r -Пірсона)

Показники	CDR	MSP	GAD	ІЕР
CDR (стійкість)	1	0.61*	-0.68*	0.40*
MSP (соц. підтримка)	0.61*	1	-0.54*	-0.11ns
GAD (тривожність)	-0.68*	-0.54*	1	-0.11ns
ІЕР (підтримка тварин)	0.40*	-0.11ns	-0.11ns	1

Примітки:

* $p < .05$

*** $p < .001$

ns – зв'язок статистично незначущий

Пояснення кореляцій:

1. CD-RISC ↔ MSPSS ($r = 0.61$; $p < .001$).

Вищий рівень соціальної підтримки пов'язаний із більшою психологічною стійкістю студентів.

2. CD-RISC ↔ GAD-7 ($r = -0.68$; $p < .001$).

Чим стійкіша особистість, тим нижчий рівень генералізованої тривожності.

3. MSPSS ↔ GAD-7 ($r = -0.54$; $p < .001$).

Соціальна підтримка допомагає знижувати рівень тривожних переживань.

4. ІЕР ↔ CD-RISC ($r = 0.40$; $p < .05$).

Більший рівень емоційної підтримки від тварин пов'язаний із вищою резилієнтністю.

5. IEP ↔ MSPSS ($r = -0.11$; ns).

Емоційна підтримка від тварини не залежить від соціальної підтримки з боку людей.

6. IEP ↔ GAD-7 ($r = -0.11$; ns).

Емоційна підтримка від тварин не має прямого статистично значущого зв'язку з тривожністю.

ДОДАТОК Ж

Таблиці SPSS
Descriptive Statistics

Показник	N	Mean	Std. Dev.	Min	Max
CD-RISC	50	27.16	4.28	15	34
MSPSS	50	52.22	6.12	35	60
GAD-7	50	8.88	4.10	2	18
ІЕПДТ (власники тварин)	32	40.72	4.70	29	50

Group Statistics (Власники тварин / Без тварин)

Показник	Група	N	Mean	Std. Dev.
CD-RISC	Власники	32	29.41	2.69
CD-RISC	Без тварин	18	23.17	3.65
MSPSS	Власники	32	54.78	4.41
MSPSS	Без тварин	18	47.67	6.18
GAD-7	Власники	32	7.20	3.10
GAD-7	Без тварин	18	11.30	4.60

Independent Samples Test

Показник	t	df	Sig. (p)
CD-RISC	6.35	48	< 0.001
MSPSS	4.30	48	< 0.001
GAD-7	-8.03	48	< 0.001

ІЕПДТ не порівнювався t-тестом, оскільки методика застосовувалась лише до студентів, які мають домашніх тварин.