

**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:
ВЗАЄМОДІЯ З ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ ЯК ЧИННИК
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота
здобувачки першого
(бакалаврського) рівня
вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Крістіни РЯШКО

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

Ряшко К. Ю. Взаємодія з домашніми тваринами як чинник психологічного благополуччя студентської молоді.

В роботі досліджена залежність рівня психологічного благополуччя студентської молоді від наявності домашніх тварин. Основна мета роботи – дослідження характеристик психологічного благополуччя та виявлення можливого зв'язку між його рівнем і фактором наявності домашніх тварин. Для вимірювання психологічного благополуччя було використано стандартизовану методику К.Ріфф. Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики та математичного аналізу. Результати дослідження показали відсутність статистично значущих відмінностей між рівнем психологічного благополуччя респондентів, які мають домашніх тварин, та тими, хто їх не має. Якісний аналіз відповідей засвідчив, що більшість учасників сприймають взаємодію з тваринами як джерело емоційної підтримки, зниження стресу та покращення емоційного стану.

Ключові слова: психологічне благополуччя, домашні тварини, студенти, анімалотерапія.

ABSTRACT

Riashko K. Y. The Influence of Pet Ownership on the Psychological Well-being of Students.

The study examines the relationship between psychological well-being and the presence of pets among students. The main aim of the study is to investigate the characteristics of psychological well-being and to identify a possible connection between its level and pet ownership. A standardized psychological well-being scale by K.Riff was used. Data analysis was carried out using descriptive statistics and math analysis. The results of the study showed no statistically significant differences in the level of psychological well-being between respondents who own pets and those who do not. At the same time, the qualitative analysis demonstrated that most participants perceive interaction with pets as a source of emotional support, stress reduction, and emotional improvement.

Key words: psychological well-being, pets, students, animal-assisted interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ З ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	8
1.1 Поняття психологічного благополуччя в сучасній психологічній науці.....	8
1.2 Особливості психологічного благополуччя студентської молоді.....	16
1.3 Психологічні механізми впливу взаємодії людини з домашніми тваринами на психологічне благополуччя	22
1.4 Анімалотерапія як ресурс підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.....	27
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ВЗАЄМОДІЇ З ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	36
2.1 Характеристика вибірки та методик дослідження.....	36
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	41
Висновки до другого розділу	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У сучасних умовах соціальних змін, воєнного стану та зростання інтенсивності життєвого темпу проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Психологічне благополуччя загалом виступає як важливий показник якості життя людини, її здатності до адаптації, самореалізації та підтримання психічної рівноваги в умовах дії стресових факторів. У цій роботі буде розглянуто студентську молодь як соціально-демографічну групу, що перебуває на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення.

Студентство характеризується підвищеним навчальним навантаженням, необхідністю адаптації до нових соціальних умов а також переживанням невизначеності щодо майбутнього. Додатковим фактором впливу сьогодення виступає ситуація в країні, яка є фактором стресу та тривожності у студентів, ускладнюючи умови як навчання. Сукупність зазначених чинників може негативно впливати на психологічне благополуччя студентів, зумовлюючи підвищений рівень тривожності, емоційного напруження та психологічного виснаження. У зв'язку з цим, пошук ресурсів, здатних підтримувати психологічне благополуччя студентів є досить актуальним завданням.

Одним із таких ресурсів у сучасних наукових дослідженнях розглядається взаємодія людини з домашніми тваринами. Результати психологічних досліджень свідчать про потенційний позитивний вплив взаємодії з тваринами на емоційний стан особистості. У межах даної проблематики та роботи, основним фокусом є вивчення психологічних механізмів впливу взаємодії з домашніми тваринами, а також можливостей використання анімалотерапії як ресурсу підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.

Актуальність зазначеної проблеми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження серед студентської молоді, що безпосередньо

впливає на рівень її психологічного благополуччя; брак факторів, які можуть підтримувати або, навпаки, не впливати на психологічний стан особистості; необхідність пошуку альтернативних джерел релаксації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу взаємодії з домашніми тваринами на психологічне благополуччя студентської молоді.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати основні підходи до розуміння психологічного благополуччя в сучасній психологічній науці.

2) визначити особливості психологічного благополуччя студентської молоді та основні фактори, що на нього впливають.

3) розкрити психологічні механізми впливу взаємодії людини з домашніми тваринами на психологічне благополуччя.

4) проаналізувати анімалотерапію як ресурс підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.

5) емпірично дослідити зв'язок між особливостями взаємодії з домашніми тваринами та рівнем психологічного благополуччя студентів.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між взаємодією з домашніми тваринами та психологічним благополуччям студентської молоді.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що наявність домашніх тварин та особливості взаємодії з ними можуть бути пов'язані з рівнем психологічного благополуччя студентської молоді. Зокрема, передбачалося, що респонденти, які мають домашніх тварин та підтримують із ними регулярний емоційний контакт, характеризуватимуться вищими показниками психологічного благополуччя.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові положення щодо психологічного благополуччя особистості, представлені у

працях К. Ріфф, Е. Дінера, М. Селігмана, К. Кіза, а також дослідження взаємодії людини й тварини у межах анімалотерапії та human-animal interaction (В. Levinson, А. Fine, J. Serpell та ін.). У роботі враховано сучасні дослідження українських науковців, присвячені психологічному благополуччю студентської молоді та впливу емоційної підтримки на психоемоційний стан особистості.

Наукова новизна дослідження полягає у спробі комплексного аналізу взаємозв'язку між особливостями взаємодії з домашніми тваринами та рівнем психологічного благополуччя студентської молоді. У роботі досліджено не лише факт наявності домашньої тварини, але й емоційні та поведінкові аспекти взаємодії з нею, зокрема частоту контакту, рівень емоційної прив'язаності та суб'єктивне сприйняття емоційної підтримки.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, соціальних працівників та фахівців психологічної служби закладів освіти. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого вивчення ролі домашніх тварин у підтримці психологічного благополуччя студентської молоді та розробки профілактичних і психоосвітніх програм.

До **вибірки** увійшло 30 респондентів віком від 15 до 26 років. Серед учасників дослідження – 18 жінок та 12 чоловіків. За формою навчання 19 респондентів навчаються на денній формі, 11 – на заочній. Вибірка включала як осіб, які мають домашніх тварин, так і тих, хто їх не має, що дало можливість здійснити порівняльний аналіз рівня психологічного благополуччя між зазначеними групами.

Методи дослідження:

☉ **теоретичні методи:** теоретичний аналіз та порівняння даних наукових джерел (посібники, статті, дослідження), узагальнення психологічних концепцій, а також порівняльний аналіз результатів сучасних досліджень з означеної проблематики;

☉ *емпіричні методи:* застосування психодіагностичної методики К.Ріфф на визначення рівня психологічного благополуччя, авторська анкета на визначення якості та кількості взаємодії з тваринами;

☉ *методи математико-статистичної обробки даних:* методи описової статистики, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз Пірсона.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), що закінчуються висновками, загального висновку, списку використаних джерел (39 найменувань, з них 20 – іноземними мовами) і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ З ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Поняття психологічного благополуччя в сучасній психологічній науці

В психології поняття психологічного благополуччя посідає одне з центральних місць у дослідженнях позитивного функціонування особистості [1, 15]. Зміщення фокусу наукових досліджень від вивчення патологій до аналізу ресурсних станів людини зумовило активне осмислення благополуччя як інтегрального показника психічного здоров'я та якості життя [4, 9]. Розвиток проблематики психологічного благополуччя пов'язаний із становленням позитивної психології як окремого напрямку наукових досліджень. Психологічне благополуччя визначається як цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистості, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб [5].

Наразі не існує єдиного підходу до трактування явища психологічного благополуччя, що зумовлено неможливістю виділити його як один процес, власне благополуччя виступає як сукупність компонентів, що формують благополуччя. Різні наукові підходи акцентують увагу на окремих аспектах переживання щастя, задоволеності життям та особистісного розвитку, що призвело до формування декількох теоретичних підходів до його вивчення.

Підсумовуючи дані наукових джерел, можна виокремити два основні напрями вивчення психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід базується на уявленні про благополуччя як про стан задоволеності життям і переживання позитивних емоцій. У межах

цього напрямку психологічне благополуччя ототожнюється із суб'єктивним благополуччям, що включає когнітивну оцінку власного життя та афективний баланс між позитивними й негативними емоціями.

Згідно з концепцією Ед Дінер [25], суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів:

- задоволеності життям;
- наявності позитивних емоцій;
- відносної відсутності негативних емоцій.

У межах гедоністичної традиції, представлені дослідженнями Ед Дінер [25,26], встановлено, що хоча емоційні реакції на події можуть бути інтенсивними, їх вплив поступово зменшується завдяки процесу адаптації. Це явище отримало назву «гедоністичної адаптації» та пояснює, чому довготривале щастя не завжди прямо залежить від зовнішніх досягнень або матеріальних змін. У цьому підході ключовим є індивідуальне сприйняття людиною власного життя, а не зовнішні критерії успішності чи соціального статусу. Гедоністичний підхід бере витоки ще з античної філософії (Епікур), однак у сучасній психології вона набула емпіричного визначення завдяки розвитку методик вимірювання задоволеності життям та афективних станів.

Одним із суттєвих недоліків гедоністичного підходу, є його подвійність, котра проявляється у тому, що людина може вести себе по-різному, протилежним чином, що характеризується прагненням індивіда до втіхи й уникнення страждань. В них підкреслюється, що пошук приємності не має моральних обмежень. Ці негативні прояви є наслідком дії механізмів захисту власної неспроможності та непотрібності, обумовлені не стільки боротьбою із суспільною мораллю, скільки спробами виділитися із загальної маси, довести свою індивідуальність, особливість, знаковість, тим самим відновивши авторитет власного Я. Гедоністична теорія зосереджує увагу на внутрішніх переживаннях людини - це суто суб'єктивний погляд на зовнішнє благополуччя,

що не відображає всієї повноти та змісту особистісних переживань

Евдемоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя як результат реалізації внутрішнього потенціалу особистості та досягнення особистісної зрілості. Особистість, перетворюючи себе, перетворює навколишній світ і в такий спосіб досягає внутрішньої гармонії. На відміну від гедоністичної підходу, тут акцент робиться не стільки на емоційному комфорті, скільки на осмисленості життя, автономності та самореалізації. Відповідно до моделі К.Ріфф [35, 36], психологічне благополуччя включає:

- самоприйняття;
- позитивні взаємини з іншими;
- автономію;
- управління середовищем;
- наявність життєвих цілей;
- особистісне зростання.

До цих характеристик дослідниками додаються смисл і цінність власного життя. У подальшому ці характеристики в межах підходу було поєднано у такі дві групи, як усвідомлення/сприйняття сенсу життя, що визначається людиною на основі її потенціалу, здатність прямувати до досконалості в реалізації ідеї а також розрізняти за принципом «внутрішні - зовнішні», перші вказують на відносини з власним життям, тобто сенс, життєві цілі й перспективи, життєвий досвід, другі - на відносини з оточенням, тобто на те, з чим пов'язується самодетермінація особистості: автономність, зв'язаність, компетентність.

У подальшому, на основі результатів власних досліджень, К.Ріфф було створено оригінальний метод психотерапії і опитувальник «Шкали психологічного благополуччя», який сьогодні застосовують у багатьох дослідженнях [35].

Варто звернутися й до теорії самодетермінації [24], в якій рівень особистісного благополуччя зв'язують із реалізацією фундаментальних

психологічних потреб особистості, таких як: потреба в автономії, компетентності та зв'язках з іншими.

Евдемоністичний підхід спирається на ідеї гуманістичної та екзистенційної психології, відповідно до яких повноцінне функціонування особистості пов'язане з реалізацією її сутнісних можливостей. Благополуччя у цьому контексті розглядається як процес становлення та розвитку, а не лише як стан задоволення.

Подальший розвиток теорії благополуччя пов'язаний із інтегративними моделями, зокрема концепцією повного психічного здоров'я, запропонованою Корі Кейес [30], який розглядав психічне здоров'я як континуум, де поряд із відсутністю психопатології необхідною умовою є наявність емоційного, психологічного та соціального благополуччя. У межах цієї моделі виокремлюється поняття “флорішинг” – стан повноцінного функціонування особистості [30; 37], що характеризується активною соціальною залученістю, життєвою продуктивністю та відчуттям значущості власного існування.

Психологічне благополуччя описується також як конструкт, що відображує актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Структури актуального й ідеального психологічного благополуччя різняться між собою. Для актуального психологічного благополуччя першочергової вагомості набувають «особистісний ріст», «позитивні взаємини з навколишніми» та «мета в житті».

Психологічне благополуччя розглядається не як статичний стан, а як динамічний процес, що змінюється залежно від вікових, соціальних та культурних чинників, та під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Рівень благополуччя може коливатися залежно від життєвих обставин, особистісних ресурсів, соціального середовища та індивідуальних стратегій подолання труднощів.

Дослідники підкреслюють, що навіть за наявності стабільних

особистісних характеристик людина може переживати тимчасові зниження або підвищення рівня благополуччя у відповідь на стресові події, життєві кризи чи значущі зміни. Проте завдяки механізмам психологічної адаптації більшість людей з часом повертається до свого індивідуального базового рівня суб'єктивного благополуччя [25; 26].

Суб'єктивне благополуччя – індивідуально зумовлене переживання людиною якості власного життя, що формується на основі когнітивної оцінки життєвих обставин і емоційного ставлення до них та включає задоволеність життям, наявність позитивних переживань і відносно відсутність негативних емоцій; інтегральна оцінка людиною власного життя, що включає як когнітивні, так і емоційні компоненти. Інтегральний характер цієї оцінки полягає в тому, що вона не зводиться до окремих ситуативних емоцій, а охоплює більш стійке та узагальнене уявлення людини про якість свого життя в цілому. Інтегральна оцінка власного життя формується під впливом як об'єктивних умов існування, так і суб'єктивного їх сприйняття, що пояснює не постійну кореляцію суб'єктивного благополуччя з об'єктивними показниками життєвого успіху.

Когнітивна частина інтегральної оцінки представлена рівнем задоволеності життям, і включає в себе усвідомлене співвіднесення досягнень особистості з її очікуваннями, життєвими цілями та цінностями. При цьому оцінюються різні сфери життєдіяльності, зокрема навчальна або професійна діяльність, міжособистісні стосунки, матеріальне становище, самореалізація та особистісний розвиток. Високий рівень задоволеності життям свідчить про гармонійне узгодження цих сфер та позитивне сприйняття власного життєвого шляху.

Афективний компонент суб'єктивного благополуччя пов'язаний із частотою та інтенсивністю емоційних переживань. Він охоплює наявність позитивних емоцій, таких як радість, задоволення, спокій, інтерес, а також відносно відсутність або низький рівень негативних емоцій – тривоги,

роздратування, смутку, напруження. Важливим є не лише наявність позитивних переживань, але й їх переважання над негативними, що забезпечує емоційну стабільність особистості.

Іноді у дослідженнях розглядають і вплив поведінки на суб'єктивне благополуччя, який проявляється у активності особистості, її здатності до досягнення поставлених цілей, підтримання соціальних контактів та ефективної взаємодії з оточенням, що дозволяє розглядати благополуччя не лише як внутрішній стан, але й як характеристику об'єктивного функціонування людини у соціальному середовищі.

Суб'єктивне благополуччя формується під впливом зовнішніх (соціально-економічні умови, рівень соціальної підтримки, міжособистісні стосунки та життєві події) та внутрішніх (особистісні риси, рівень самооцінки, оптимізм, емоційна стабільність та копінг-стратегії) чинників впливу.

Слушним є дослідження взаємозв'язку внутрішніх ресурсів та їх взаємозв'язок з суб'єктивним благополуччям, які насамперед проявляються через механізми когнітивної інтерпретації досвіду. До основних типів такої інтерпретації належать каузальна атрибуція (пояснення причин подій), оцінка значущості ситуації та прогнозування її наслідків. Наприклад, у ситуації академічної невдачі студент може інтерпретувати її як результат власної некомпетентності (внутрішня стабільна атрибуція), що призводить до зниження самооцінки та рівня благополуччя, або як наслідок тимчасових обставин, таких як недостатня підготовка чи зовнішні труднощі (зовнішня або нестабільна атрибуція), що зберігає мотивацію та емоційну рівновагу.

Важливим є характер когнітивної оцінки подій – чи сприймає особистість ситуацію як загрозу, втрату або виклик. Оцінка ситуації як загрозової зазвичай супроводжується тривожністю та напруженням, тоді як сприйняття її як виклику сприяє мобілізації ресурсів і активізації діяльності. Крім того, значення має рівень узагальнення інтерпретацій: схильність до глобалізації негативного

досвіду супроводжується зниженням суб'єктивного благополуччя, тоді як конкретизація подій сприяє більш адаптивному реагуванню.

Важливу роль у дослідженні внутрішніх ресурсів відіграє смисложиттєва орієнтація особистості. Наявність чітких життєвих цілей, усвідомлення власних цінностей та відчуття значущості власної діяльності сприяють підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя навіть за умов зовнішніх труднощів. У цьому кейсі важливим є не стільки досягнення конкретних результатів, скільки наявність внутрішньої мотивації та відчуття напрямку розвитку.

Важливо враховувати, що внутрішні ресурси можуть виступати як буферні механізми у процесі переживання стресу. Буферні механізми – це система внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які знижують інтенсивність негативного впливу стресових факторів на психологічний стан, сприяють збереженню емоційної рівноваги та підтриманню психологічного благополуччя. Їх взаємодія забезпечує зниження негативного впливу стресових факторів на емоційний стан особистості. Наприклад, поєднання оптимізму, самоконтролю та здатності до планування дозволяє більш ефективно справлятися з навчальними або життєвими труднощами, зберігаючи при цьому відносно стабільний рівень благополуччя.

У зв'язку зі згадуванням внутрішніх ресурсів для підтримки нормального рівня суб'єктивного благополуччя, варто приділити увагу до феномену психологічної стійкості (резильєнтності), яка розглядається як здатність зберігати або відновлювати високий рівень благополуччя в умовах стресу. Наявність внутрішніх ресурсів, таких як адекватна самооцінка, оптимізм, внутрішній локус контролю, розвинені копінг-стратегії сприяє підтриманню позитивного функціонування особистості. Важливу роль відіграє також соціальна підтримка, яка сприяє зниженню рівня стресу та підвищує впевненість у власних можливостях.

Резильєнтність не є вродженою незмінною рисою, а формується у процесі

життєдіяльності людини під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та вже наявних ресурсів. Вона проявляється у здатності зберігати відносну емоційну стабільність, підтримувати позитивне ставлення до життя навіть у складних умовах, а також знаходити нові смисли та можливості для розвитку після пережитих труднощів.

Особи з високим рівнем психологічної стійкості демонструють кращу адаптацію до змін, нижчий рівень тривожності та депресивних проявів, а також більш високу задоволеність життям. Це пояснюється здатністю таких осіб ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Крім того, резильєнтність передбачає не лише відновлення після труднощів, але й можливість особистісного зростання. У цьому контексті складні життєві обставини можуть виступати як фактор розвитку та мотивації, стимулюючи переосмислення життєвих цінностей, формування нових цілей та підвищення рівня самосвідомості.

З позиції евдемоністичного підходу динамічність благополуччя пов'язується з процесом особистісного розвитку. Відповідно до моделі К.Ріфф [35], психологічне благополуччя формується у процесі постійної взаємодії особистості з середовищем, подолання труднощів, осмислення досвіду та самореалізації. Таким чином, життєві виклики можуть виступати не лише фактором ризику, а й стимулом для особистісного зростання.

Таким чином, психологічне благополуччя є складним багатокомпонентним конструктом, що включає емоційні, когнітивні та особистісні аспекти функціонування людини. Його рівень визначається не лише зовнішніми умовами, а й здатністю особистості адаптуватися, осмислювати досвід і використовувати наявні ресурси для підтримання внутрішньої гармонії. У межах даного дослідження теоретичною основою виступає евдемоністичний підхід до розуміння психологічного благополуччя, представлений у моделі

К. Ріфф [35, 36], який акцентує увагу на особистісному розвитку, самореалізації та якості міжособистісних взаємин. Це дозволяє розглядати взаємодію з домашніми тваринами як потенційний ресурс підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.

1.2. Особливості психологічного благополуччя студентської молоді

Студентський вік є особливим етапом онтогенетичного розвитку особистості, що характеризується інтенсивними змінами у сфері самосвідомості, професійного самовизначення та соціальної ідентичності [12]. У цей період відбувається активне формування життєвих цілей, ціннісних орієнтацій, світоглядних установок та моделей міжособистісної взаємодії. Саме тому проблема психологічного благополуччя студентської молоді набуває особливої актуальності.

Згідно з психосоціальною теорією розвитку Е.Еріксона [8; 13], юнацький та ранній дорослий вік пов'язані з вирішенням криз ідентичності та встановленням близьких стосунків. Успішне подолання цих завдань сприяє формуванню цілісного образу «Я», розвитку автономії та здатності до конструктивної взаємодії з іншими, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя. Натомість невирішеність цієї кризи може супроводжуватися внутрішньою невизначеністю, тривожністю та зниженням рівня психологічного благополуччя.

Навчання у закладі вищої освіти супроводжується підвищеним інтелектуальним та емоційним навантаженням, необхідністю адаптації до нових соціальних умов, самостійності у прийнятті рішень та відповідальності за власне майбутнє. У зв'язку з цим студенти нерідко стикаються зі стресовими ситуаціями, що можуть знижувати рівень задоволеності життям та емоційної стабільності.

Разом з тим саме студентський період відкриває широкі можливості для

особистісного зростання, розвитку компетентностей та самореалізації. Відповідно до евдемоністичного підходу, високий рівень психологічного благополуччя у цьому віці пов'язаний із формуванням життєвих цілей, відчуттям перспективи, залученістю до соціальної активності та переживанням власної значущості.

Психологічне благополуччя саме студентської молоді має свої особливості, що зумовлені поєднанням внутрішніх та зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема рівень самооцінки, мотивації, емоційної стабільності та сформованість копінг-стратегій. Зовнішні чинники включають умови навчання, соціальне середовище, міжособистісні стосунки та рівень соціальної підтримки.

Особливе місце серед факторів, що впливають на психологічне благополуччя студентів, займає стрес, який в контексті студентства можна поділити на чотири блоки: академічні, соціальні, особистісні та економічні стресори [18; 19].

Академічні стрес-фактори, пов'язані з навчальним навантаженням, дедлайнами та іспитами, передусім впливають на когнітивну сферу. Постійна необхідність обробки великого обсягу інформації, інтелектуальне перевантаження можуть призводити до перевтоми, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та зростання кількості помилок. На емоційному рівні це супроводжується тривожністю, страхом невдачі та напруженням, що з часом може сприяти формуванню емоційного вигорання та втрати мотивації до навчання.

Соціальні стрес-фактори, пов'язані з міжособистісними взаєминами, впливають насамперед на емоційний стан та самооцінку особистості. Труднощі у встановленні контактів, конфлікти або відчуття ізоляції можуть спричиняти переживання самотності, невпевненості, зниження соціальної активності. У деяких випадках це призводить до формування соціальної тривожності та

унікаючої поведінки, що обмежує можливості повноцінної інтеграції у студентське та загалом соціальне середовище. Особливо це прослідковується у студентів, які змінили місце проживання та опинилися в новому соціальному середовищі.

Особистісні стрес-фактори мають найбільш глибокий і тривалий вплив на психологічне благополуччя, оскільки пов'язані з внутрішнім світом особистості. Постійні сумніви у власних здібностях, страх помилок, високий рівень самокритичності можуть формувати стійке відчуття незадоволеності собою. Це негативно позначається на рівні суб'єктивного благополуччя, сприяє розвитку тривожних станів, емоційної нестабільності та зниженню впевненості у власних силах, а також часто посилюють вплив зовнішніх стресорів.

Економічні стрес-фактори впливають як на емоційну, так і на поведінкову сферу. Фінансова нестабільність може викликати постійне відчуття напруження, тривоги за майбутнє, а також обмежувати можливості задоволення базових і соціальних потреб. На цьому фоні часто з'являється необхідність поєднувати навчання з роботою, що призводить до перевантаження, дефіциту часу на відпочинок та відновлення, що негативно позначається на загальному психоемоційному стані.

Адаптаційні стрес-фактори, пов'язані з переходом до нових умов життя, впливають на відчуття стабільності та контролю. Втрата звичного способу життя, необхідність самостійного прийняття рішень та організації власної діяльності можуть викликати відчуття дезорієнтації, невпевненості та внутрішньої напруги. У разі труднощів адаптації це може призводити до зниження самоорганізації, прокрастинації та загального зниження ефективності діяльності.

Найперші труднощі, з якими стикається молодь під час переходу в студентство – це психологічна сепарація від батьків, що супроводжується переходом до більш самостійного способу життя. Вступ до закладу вищої освіти

часто пов'язаний зі зміною звичного соціального середовища, відокремленням від сім'ї, необхідністю самостійного прийняття рішень та відповідальності за власне життя.

Процес сепарації передбачає не лише фізичне віддалення від батьків, але й формування емоційної та психологічної автономії. На цьому етапі молода людина поступово вибудовує власну систему цінностей, приймає самостійні рішення та визначає індивідуальний життєвий шлях. Однак, цей процес нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями, сумнівами та емоційною напругою. Адаптація до нових умов життя може виступати джерелом значної напруги для студентів, оскільки цей процес тягне за собою необхідність самостійно організовувати навчальний процес, побут, фінанси та соціальні контакти створює підвищене навантаження на психіку. Особливо складним цей період може бути для студентів, які змінюють місце проживання та втрачають звичну систему підтримки. Різкий розрив або послаблення зв'язків із родиною може призводити до відчуття самотності, невпевненості та емоційної нестабільності. Недостатній рівень соціальної підтримки у цей період здатен негативно впливати на суб'єктивне благополуччя, спричиняючи зниження задоволеності життям та підвищення рівня тривожності.

Разом з тим успішне проходження процесу сепарації сприяє розвитку автономії, відповідальності та впевненості у власних силах. Формування нових соціальних зв'язків, розширення кола спілкування та набуття досвіду самостійного життя виступають важливими чинниками підвищення психологічного благополуччя у студентському віці.

Окрім цього, для студентського віку характерним є так звана «криза ранньої дорослості» або «криза 20 років», яка проявляється у сумнівах щодо обраного життєвого шляху, професійного вибору та власних можливостей. У цей період молода людина може переживати розчарування, втрату мотивації, підвищену самокритичність та страх перед майбутнім. Такі переживання

безпосередньо впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя, знижуючи рівень задоволеності життям.

В сьогоденні соціальні мережі чинять особливий вплив на розвиток кризи в молоді за рахунок трансляції нереалістичних стандартів успішності та благополуччя в молодому віці, що створює відчуття що життя втрачене, постійний поспіх та вже згадане раніше розчарування в собі та власних силах. Суспільство висуває високі вимоги до самореалізації, професійного успіху та особистісного розвитку, що створює додатковий психологічний тиск. Очікування швидкого досягнення результатів, необхідність постійного самовдосконалення та конкуренція на ринку праці сприяють формуванню відчуття нестабільності та невизначеності майбутнього. Так, цей образ в інтернеті може підвищити мотивацію плідно працювати для свого майбутнього, але за рахунок вразливості в цей віковий період, у більшості молоді знижується мотивація та активність. Порівняння себе з іншими, орієнтація на зовнішнє схвалення та залежність від соціальної оцінки можуть знижувати рівень задоволеності життям та сприяти формуванню негативного образу «Я».

Разом з тим сучасне соціальне середовище надає студентам нові можливості для розвитку, самовираження та отримання підтримки. Доступ до інформаційних ресурсів, можливість онлайн-комунікації та участі у різноманітних спільнотах можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя за умови їх доцільного та грамотного використання.

Психологічна вразливість студентів також зумовлена недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. Незважаючи на високий рівень когнітивного розвитку, емоційна сфера у цьому віці може залишатися нестабільною, що проявляється у різких коливаннях настрою, підвищеній чутливості до оцінки з боку інших та залежності від соціального схвалення. Однією з основних причин цього є незавершеність формування регуляторних процесів, зокрема недостатній рівень розвитку навичок емоційного контролю та

планування діяльності. Попри високий рівень інтелектуального розвитку, здатність до ефективної саморегуляції ще перебуває у процесі становлення. Додатковим чинником є підвищене психоемоційне навантаження, яке перевищує наявні ресурси особистості. У ситуації хронічного стресу навіть сформовані механізми саморегуляції можуть давати збій, що проявляється у підвищеній тривожності, імпульсивності, прокрастинації або емоційному виснаженні. Тут також важливі індивідуально-психологічні особливості, такі як низька самооцінка, високий рівень самокритичності, перфекціонізм або схильність до уникання труднощів – всі ці чинники можуть ускладнювати процес саморегуляції та знижувати її ефективність.

Саморегуляція забезпечує контроль емоційних станів, поведінки та когнітивних процесів у складних життєвих ситуаціях; є системою внутрішніх механізмів, що дозволяють особистості адаптуватися до вимог середовища, долати стрес та підтримувати внутрішню рівновагу. Серед найпоширеніших механізмів саморегуляції виділяють когнітивні, емоційні та поведінкові.

Когнітивні механізми пов'язані з процесами осмислення та переоцінки ситуацій. До них належать раціоналізація, позитивна інтерпретація досвіду, планування та постановка цілей. Наприклад, студент може змінювати своє ставлення до складної ситуації, сприймаючи її не як загрозу, а як можливість для навчання та розвитку. Такий підхід сприяє підвищенню впевненості у власних силах.

Емоційні механізми включають здатність до усвідомлення, прийняття та контролю власних емоцій, та проявляються у вмінні знижувати інтенсивність негативних переживань, відновлювати емоційну рівновагу, а також підтримувати позитивний емоційний фон. До таких механізмів належать емоційна експресія, самозаспокоєння, використання технік релаксації.

Поведінкові механізми реалізуються через конкретні дії, спрямовані на зміну ситуації або власного стану. Це може бути пошук соціальної підтримки,

активне вирішення проблем, організація режиму дня, переключення уваги на інші види діяльності. Такі стратегії дозволяють знижувати рівень напруження та відновлювати відчуття контролю над ситуацією.

Сучасні дослідження вказують, що рівень психологічного благополуччя студентів значною мірою залежить від наявності ресурсів підтримки. До таких ресурсів належать соціальна підтримка з боку родини та друзів, позитивні міжособистісні стосунки, адекватна самооцінка, та ефективні копінг-стратегії.

Актуальності набуває питання пошуку додаткових ресурсів емоційної стабілізації та психологічної підтримки у студентському середовищі, де доцільним є дослідження різноманітних форм взаємодії, що можуть виступати чинниками підтримання позитивного емоційного стану, зниження рівня стресу та підвищення задоволеності життям.

Таким чином, психологічне благополуччя студентської молоді формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких особливу роль відіграють рівень соціальної підтримки, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції. В умовах підвищеного стресового навантаження актуалізується потреба у додаткових ресурсах психологічної підтримки. Одним із таких ресурсів може виступати взаємодія з домашніми тваринами, яка здатна сприяти зниженню рівня тривожності, подоланню самотності та стабілізації емоційного стану студентів.

1.3 Психологічні механізми впливу взаємодії людини з домашніми тваринами на психологічне благополуччя

У наукових дослідженнях підкреслюється значущість взаємодії людини з тваринами як ресурсу емоційної підтримки, і на це є безліч причин: вірність та відданість, безумовність любові до людини, виступають джерелом емоційної стабільності, безумовного прийняття та психологічного комфорту [2], що є

необхідним для індивіда.

У сучасних емпіричних дослідженнях (Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership) [21; 23] зазначається, що позитивний вплив домашніх тварин на психологічне благополуччя реалізується через низку взаємопов'язаних механізмів, які охоплюють емоційну, соціальну та поведінкову сфери особистості [14].

Одним із основних механізмів є емоційна підтримка. Емоційна взаємодія з твариною має безпосередній і швидкий ефект, сприяючи стабілізації психоемоційного стану та формуванню позитивного емоційного фону.

Також важливим чинником є здатність тварин викликати позитивні емоції, бо контакт із домашнім улюбленцем часто супроводжується переживанням радості, задоволення, ніжності, що підвищує загальний рівень емоційного благополуччя. Регулярне переживання позитивних емоцій сприяє формуванню більш стабільного позитивного емоційного фону.

Крім того, взаємодія з тваринами сприяє емоційній регуляції: у стресових ситуаціях контакт із твариною допомагає знизити інтенсивність негативних переживань, таких як тривога, страх, роздратування або сум. Це відбувається за рахунок переключення уваги, сенсорного контакту (дотик, погладжування) та формування відчуття спокою і захищеності, де тварини виступають своєрідним природним засобом самозаспокоєння.

Окрему роль відіграє формування емоційного зв'язку з твариною, оскільки такий зв'язок має риси прив'язаності та забезпечує відчуття стабільності та емоційної підтримки. У ситуаціях самотності або соціальної ізоляції цей зв'язок може компенсувати дефіцит міжособистісних контактів.

Важливо також зазначити, що взаємодія з домашніми тваринами сприяє розвитку емпатії та емоційної чутливості. Догляд за твариною, розуміння її потреб і реакцій формують здатність до співпереживання та уважного ставлення до інших, що позитивно впливає на якість міжособистісних відносин.

Зазначені ефекти узгоджуються з результатами досліджень, які вказують на зниження рівня тривожності та підвищення емоційного комфорту у власників домашніх тварин.

Одним із важливих психологічних механізмів впливу взаємодії людини з домашніми тваринами на психологічне благополуччя є зниження відчуття самотності. Взаємодія з домашніми тваринами створює відчуття постійної присутності іншої живої істоти, що значно зменшує переживання ізольованості. На відміну від міжособистісних контактів, які можуть бути нестабільними або залежними від зовнішніх обставин, взаємодія з твариною має більш постійний і передбачуваний характер, що забезпечує відчуття стабільності.

Важливою функцією є роль тварини як значущого об'єкта прив'язаності. Емоційний зв'язок із домашнім улюбленцем формує відчуття близькості, турботи та взаємності, що частково компенсує дефіцит соціальних контактів. Крім того, домашні тварини сприяють формуванню відчуття потрібності та значущості, оскільки усвідомлення відповідальності за іншу живу істоту, необхідність догляду за нею створюють відчуття включеності та сенсу, що знижує переживання емоційної порожнечі, характерної для стану самотності.

Фізіологічна взаємодія людини з домашніми тваринами є одним із найбільш емпірично обґрунтованих впливів у сучасних дослідженнях. Наукові дані свідчать, що контакт із тваринами викликає низку біохімічних та нейрофізіологічних змін, які безпосередньо пов'язані зі зниженням рівня стресу та покращенням емоційного стану.

Зокрема, у дослідженні Карен Аллен [20] було встановлено, що присутність домашньої тварини під час виконання стресових завдань сприяє зниженню фізіологічних показників напруження, таких як артеріальний тиск і частота серцевих скорочень, що свідчить про активацію парасимпатичної нервової системи, відповідальної за процеси відновлення та розслаблення, що у свою чергу дозволяє організму швидше переходити зі стану напруження до

стану спокою, створюючи позитивний вплив на загальний психофізіологічний стан. Учасники, які взаємодіяли з власними домашніми улюбленцями, демонстрували значно нижчий рівень стресової реакції порівняно з тими, хто перебував без такої підтримки.

Одним із ключових біохімічних механізмів є зниження рівня кортизолу — гормону, який відіграє ледь не ключову роль у формуванні стресової відповіді організму. У стресових ситуаціях організм активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, що призводить до підвищення рівня кортизолу. Хронічно високий рівень цього гормону асоціюється з тривожністю, емоційним виснаженням та зниженням психологічного благополуччя. Під час взаємодії з твариною, особливо при тактильному контакті, рівень кортизолу знижується, що сприяє зменшенню відчуття тривоги та напруження і вказує на антистресовий ефект взаємодії з тваринами на фізіологічному рівні.

Водночас спостерігається підвищення рівня окситоцину - нейропептиду, який пов'язаний із формуванням емоційної прив'язаності, довіри та відчуття безпеки. Дослідження Керстін Увнесс-Моберг [22] показують, що взаємодія з тваринами активує окситоцинову систему, що сприяє виникненню стану розслаблення, зниженню тривожності та підвищенню загального рівня емоційного комфорту як у людини, так і у тварини.

Також варто зазначити, що взаємодія з тваринами може сприяти зниженню рівня фізіологічного збудження, що проявляється у зменшенні м'язового напруження та нормалізації дихання. Такі зміни створюють сприятливі умови для відновлення організму та підвищення його стресостійкості.

Сукупність зазначених фізіологічних змін створює підґрунтя для стабілізації емоційного стану та підвищення психологічного благополуччя. Важливо, що ці ефекти мають не лише короточасний, але й позитивний накопичувальний характер та довготривалий вплив на психологічне благополуччя за умови регулярної взаємодії з твариною.

Також взаємодія з домашніми тваринами має значний вплив на когнітивно-регуляційні процеси особистості. Ці механізми пов'язані зі здатністю людини обробляти інформацію, інтерпретувати досвід та здійснювати саморегуляцію психічних станів. Одним із ключових механізмів є зміна спрямованості уваги: взаємодія з твариною сприяє зміни фокусу уваги з внутрішніх переживань на зовнішній об'єкт, що дозволяє знизити інтенсивність негативних думок і румінацій. У станах стресу або тривоги людина часто схильна до повторюваного обдумування проблем. Контакт із твариною, зокрема через гру або спостереження за її поведінкою, сприяє перериванню цього процесу та створює умови для когнітивного “перезавантаження”.

Ще одним важливим механізмом є вплив на процеси інтерпретації досвіду, оскільки взаємодія з тваринами може змінювати спосіб сприйняття та оцінки життєвих ситуацій, знижуючи їх суб'єктивну загрозовість. Це пов'язано з тим, що позитивний емоційний фон, який виникає під час контакту з твариною, впливає на когнітивні оцінки, сприяючи більш адаптивному сприйняттю подій. Наприклад, ситуації, які раніше сприймалися як критичні або надмірно стресові, можуть оцінюватися як менш загрозові після емоційного відновлення.

Окремо слід виділити механізм “заземлення”, який проявляється у фокусуванні на безпосередньому сенсорному досвіді. Тактильний контакт із твариною, спостереження за її рухами або звуками сприяє зниженню когнітивного перевантаження та поверненню уваги до поточного моменту, що особливо важливо в умовах інформаційного перенасичення та високого рівня психоемоційного напруження.

Крім того, взаємодія з тваринами може сприяти відновленню когнітивних ресурсів після інтенсивної розумової діяльності. Переключення на інший тип активності, що не потребує складних когнітивних зусиль, дозволяє знизити рівень ментальної втоми та підвищити подальшу продуктивність.

Таким чином, взаємодія людини з домашніми тваринами здійснює комплексний вплив на психологічне благополуччя особистості через емоційні, соціальні, фізіологічні та когнітивні механізми. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, подоланню самотності, стабілізації емоційного стану та відновленню психічних ресурсів. У контексті студентського віку, який характеризується підвищеним рівнем стресового навантаження та емоційної вразливості, така взаємодія може виступати важливим ресурсом підтримки психологічного благополуччя.

1.4 Анімалотерапія як ресурс підтримки психологічного благополуччя студентської молоді

Анімалотерапія (від лат. *animal* – «тварина») – це напрям психологічної та медико-соціальної допомоги, який передбачає цілеспрямоване використання взаємодії з тваринами для покращення емоційного, психічного та фізичного стану людини [16]. В її основі лежить ідея про позитивний вплив міжвидової взаємодії на психіку людини, що реалізується через емоційні, фізіологічні та соціальні механізми.

Актуальність звернення до анімалотерапії зумовлена зростаючим інтересом до природних та доступних способів підтримки психологічного благополуччя [2]. Взаємодія з тваринами розглядається як ресурс емоційної стабілізації та покращення загального психічного стану.

У межах цього напрямку виокремлюють різні види анімалотерапії, які відрізняються за формами організації, типом взаємодії та видом тварин, що залучаються до терапевтичного процесу. До них відноситься іпотерапія, каністерапія, фелінотерапія, тварино-асистовані активності та тварино-асистована терапія.

Каністерапія (від лат. *canis* — «собака», взаємодія з собаками) є одним із

найбільш поширених видів анімалотерапії [6, 7, 17], що передбачає взаємодію людини із спеціально навченими собаками. Її ефективність зумовлена високим рівнем соціальності собак, їх здатністю до емоційного відгуку, безумовною віддачею любові та встановлення контакту з людиною. Психологічний вплив каністерапії проявляється у зниженні рівня тривожності, страху та емоційної напруги. Собаки активно залучають людину до взаємодії, що сприяє подоланню соціальної ізоляції та розвитку комунікативних навичок. Крім того, взаємодія з собакою стимулює фізичну активність (прогулянки, ігри), що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан. Як приклад можна навести присутність спеціально навчених собак у програмах психологічної підтримки студентів під час екзаменаційних сесій, коли організуються зустрічі з терапевтичними собаками, під час яких студенти можуть взаємодіяти з тваринами з метою зниження рівня тривожності та стресу. Також каністерапія використовується у роботі з особами, які мають труднощі у соціальній взаємодії, де собака виступає посередником у встановленні контакту та розвитку комунікативних навичок

Феліноterapia (від лат. *felis* — «кіт») базується на взаємодії з котами, які мають більш спокійний та незалежний характер порівняно з собаками. Її специфіка полягає у м'якому, ненав'язливому впливі на психіку, а також у виробленні навички віддавати свою любов та увагу. Контакт із котами, зокрема погладження, сприяє глибокому розслабленню, зниженню рівня тривожності та стабілізації емоційного стану. Ритмічне муркотіння котів має заспокійливий ефект, що може сприяти зниженню напруження та покращенню настрою. Феліноterapia часто реалізується у форматі взаємодії з котами в умовах домашнього середовища або спеціалізованих просторів, таких як котокафе, які є досить популярними серед студентів. Перебування у такому середовищі сприяє розслабленню, зниженню емоційної напруги та покращенню настрою і є особливо ефективною у випадках емоційного виснаження, підвищеної дратівливості та хронічного стресу, оскільки її вплив спрямований на пасивну

релаксацію та відновлення емоційної рівноваги.

Іпотерапія (від грец. *hippos* — «кінь») є більш комплексним видом анімалотерапії, що поєднує фізичний і психологічний вплив. Взаємодія з конем вимагає від людини концентрації, координації рухів та емоційного включення. Психологічний ефект іпотерапії проявляється у підвищенні впевненості в собі, розвитку самоконтролю та зниженні рівня тривожності. Робота з великою твариною формує відчуття сили, відповідальності та довіри, що позитивно впливає на самооцінку. Прикладом іпотерапії є участь у заняттях верховою їздою під контролем фахівця, що використовується не лише з фізичною, але й з психологічною метою. Для студентів такі заняття можуть сприяти зниженню рівня тривожності, розвитку впевненості в собі та покращенню емоційної стабільності. Іпотерапія також застосовується у програмах особистісного розвитку, де взаємодія з конем допомагає формувати навички самоконтролю, відповідальності та усвідомленості, оскільки взаємодія з конем потребує спокою та внутрішньої зібраності.

Тварино-асистовані активності передбачають неформальну взаємодію з тваринами без чітко структурованої терапевтичної програми. Це можуть бути візити тварин у навчальні заклади, спільні ігри, організація “антистрес-зон” із тваринами, або короткочасні контакти. Як приклад в реаліях сьогодення популярності набирає паппі-йога яка поєднує виконання йогічних вправ із взаємодією з цуценятами у неформальному середовищі. Під час занять учасники виконують легкі фізичні вправи, водночас взаємодіючи з тваринами, які вільно пересуваються простором, що створює атмосферу гри, розслаблення, швидкого покращення емоційного стану, зниженні стресу та підвищенні настрою, і ця практика є особливо популярною та ефективною серед молоді та насамперед студентів, оскільки є доступною в багатьох містах України.

На відміну від тварино-асистованих активностей, тварино-асистована терапія є структурованим процесом, що здійснюється під керівництвом фахівця

та має чітко визначені терапевтичні цілі. Прикладом анімал-асистованої терапії є індивідуальна або групова робота з психологом, у процесі якої тварина включається у терапевтичний процес як додатковий ресурс. Наприклад, у роботі зі студентами, які переживають підвищену тривожність або емоційні труднощі, взаємодія з твариною може використовуватися для полегшення встановлення контакту, зниження напруження та підвищення ефективності терапії. Її вплив є більш глибоким і системним, оскільки поєднує взаємодію з твариною з психологічними методами роботи, та спрямована на корекцію емоційних станів, розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Особлива увага приділяється оцінці ефективності анімалотерапії як методу терапії. Дослідження у цій сфері свідчать про те, що взаємодія з тваринами може мати позитивний вплив на емоційний стан людини. У дослідженнях раніше згаданої Карен Аллен [20] було встановлено, що присутність домашніх тварин сприяє зниженню рівня кортизолу та артеріального тиску у стресових ситуаціях, що емпірично підтверджує позитивний вплив анімалотерапії.

Водночас у роботах Гарольда Герцога [29, 39] підкреслюється, що результати досліджень у цій сфері є неоднозначними. Автор зазначає, що позитивний вплив домашніх тварин не завжди підтверджується емпірично, а отримані ефекти можуть залежати від індивідуальних особливостей людини, типу тварини та характеру взаємодії.

Анімалотерапія має низку переваг, що зумовлюють її ефективність як засобу підтримки психологічного благополуччя особистості, передусім це природність впливу, оскільки взаємодія з тваринами не сприймається як формалізований терапевтичний процес, а відбувається у невимушеній та емоційно безпечній атмосфері. Це сприяє зниженню психологічного опору та полегшує включення людини у процес взаємодії. Суттєвою перевагою

анімалотерапії є її здатність забезпечувати швидкий позитивний емоційний ефект. Контакт із тваринами викликає позитивні емоції, сприяє підвищенню настрою та зниженню рівня тривожності. Це пов'язано як із безпосереднім емоційним реагуванням, так і з фізіологічними механізмами, зокрема зниженням рівня стресових гормонів та підвищенням рівня окситоцину. Загалом анімалотерапія є доступним і відносно універсальним методом, який може застосовуватися у різних умовах та для різних категорій населення, і вона не потребує складного технічного забезпечення тому може бути інтегрована як у професійні терапевтичні програми, так і у повсякденне життя. Важливою перевагою є також відсутність стигматизації: взаємодія з тваринами не асоціюється у більшості людей із “лікуванням”, що робить її привабливою для осіб, які можуть уникати традиційної психологічної допомоги [2]. Це особливо актуально для молоді, яка не завжди готова звертатися до фахівців.

Крім того, анімалотерапія допомагає подоланню відчуття самотності, яке часто виникає у студентів у період адаптації до нового середовища, зокрема при переїзді та відокремленні від сім'ї. Тварини можуть виступати джерелом емоційної підтримки, забезпечуючи відчуття прийняття та безпеки.

Важливим чинником ефективності анімалотерапії є її соціально-психологічний та поведінковий потенціал, який проявляється у її здатності впливати на формування моделей взаємодії, соціальних навичок та регуляцію поведінки особистості. На відміну від суто емоційного впливу, цей аспект пов'язаний із більш глибокими процесами соціалізації та адаптації. Одним із ключових механізмів є розвиток просоціальної поведінки, що базується на формуванні емпатії та відповідальності у процесі взаємодії з твариною. Дослідження Бориса Левінсона [31] показали, що тварини можуть виступати значущими агентами соціалізації, сприяючи розвитку емоційної чутливості та здатності до встановлення міжособистісних зв'язків. У його роботах підкреслюється, що присутність тварини полегшує комунікацію та знижує

рівень соціальної тривожності. Подальші дослідження Обрі Файн [27] розширюють це положення, демонструючи, що взаємодія з тваринами сприяє формуванню довіри та безпечного середовища для соціальної взаємодії. Це пояснюється тим, що тварини не здійснюють соціальної оцінки, що знижує страх негативного сприйняття з боку інших. Важливим є роль тварин як соціальних каталізаторів. Дослідження Джун МакНіколаса та Глін Колліс [32] показали, що присутність тварини підвищує ймовірність соціальних контактів між людьми, зокрема у публічних просторах. Таким чином, тварини опосередковано сприяють розширенню соціальних зв'язків та зменшенню соціальної ізоляції.

Поведінковий потенціал анімалотерапії проявляється також у формуванні навичок саморегуляції та організації діяльності: догляд за твариною передбачає регулярність, відповідальність та планування, що сприяє розвитку самоконтролю. У межах теорії самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна [24], така діяльність може розглядатися як така, що підтримує базові психологічні потреби – автономію, компетентність та пов'язаність, що є важливими умовами психологічного благополуччя. Крім того, взаємодія з тваринами сприяє формуванню стабільних поведінкових патернів, що забезпечують передбачуваність та структурованість повсякденного життя. Це особливо важливо в умовах підвищеної невизначеності, коли наявність регулярних дій може виступати фактором психологічної стабілізації.

Доцільно акцентувати увагу на ресурсному потенціалі анімалотерапії, у межах якого психологічне благополуччя визначається не лише як відсутність негативних станів, але й як наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що забезпечують ефективну адаптацію та здатність до подолання життєвих труднощів. У цьому контексті взаємодія з тваринами може виступати специфічним джерелом таких ресурсів. Одним із ключових ресурсів, що формується у процесі взаємодії з тваринами, є ресурс емоційної підтримки, що

дозволяє особистості знижувати внутрішнє напруження та відновлювати емоційний баланс. Наприклад, у ситуаціях переживання невдач або стресових подій контакт із твариною може виступати своєрідним механізмом “емоційного розвантаження”, коли людина отримує досвід прийняття без необхідності відповідати соціальним очікуванням.

Важливим є також ресурс відчуття контролю та передбачуваності, оскільки догляд за твариною передбачає регулярні дії, які мають чіткий результат, що формує у людини відчуття впливу на ситуацію. У психологічному плані це виступає своєрідною профілактикою станів безпорадності та невизначеності. Наприклад, у періоди високого навчального навантаження студент може відчувати втрату контролю над ситуацією, тоді як взаємодія з твариною повертає відчуття впорядкованості та керованості хоча б частини власного життя.

Цікавим є ресурс когнітивного відновлення та переключення уваги, оскільки взаємодія з тваринами сприяє тимчасовому відходу від нав’язливих думок та стресових переживань. Це пояснюється тим, що контакт із твариною залучає увагу до безпосереднього досвіду “тут і тепер”, знижуючи інтенсивність негативних когнітивних процесів. Наприклад, гра з твариною або спостереження за її поведінкою може виконувати функцію природного механізму психологічного відновлення після інтенсивної розумової діяльності.

Не менш значущим є ресурс формування адаптивних копінг-стратегій. Взаємодія з тваринами може виступати альтернативою дезадаптивним способам подолання стресу (наприклад, униканню або емоційному придушенню тощо), сприяючи розвитку більш конструктивних форм саморегуляції. Зокрема, замість фіксації на проблемі людина може використовувати взаємодію з твариною як спосіб емоційного відновлення та подальшого повернення до вирішення ситуації.

Специфіка анімалотерапії полягає у природності взаємодії, відсутності

вираженого терапевтичного тиску та високому рівні емоційної залученості, що робить її особливо привабливою для молоді. В умовах підвищеного рівня стресу та психологічного навантаження, характерного для студентського середовища, анімалотерапія може виступати доступним ресурсом емоційної підтримки, саморегуляції та соціальної адаптації [2].

Таким чином, анімалотерапія розглядається як перспективний напрям психологічної допомоги, що має потенціал позитивного впливу на емоційний та психічний стан людини. Разом із тим, аналіз наукових досліджень свідчить про неоднозначність отриманих результатів та залежність ефективності від ряду додаткових факторів. Це дозволяє зробити висновок про те, що взаємодія з тваринами може виступати ресурсом психологічної підтримки, однак її вплив не є універсальним і потребує подальшого емпіричного вивчення, зокрема у контексті повсякденного життя людини, в особливості студентів, а не лише в умовах спеціально організованих терапевтичних програм.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми психологічного благополуччя встановлено, що в сучасній психологічній науці воно розглядається як складне багатогранне утворення, яке охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування особистості. Визначено, що основними підходами до його розуміння є гедоністичний, який акцентує увагу на переживанні задоволення та позитивних емоцій, та евдемоністичний, що пов'язує благополуччя із самореалізацією, особистісним зростанням і осмисленістю життя. З'ясовано, що психологічне благополуччя студентської молоді має специфічні особливості, зумовлені віковими, соціальними та освітніми чинниками. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується процесами адаптації, сепарації від батьківської сім'ї, формуванням автономії та підвищеним рівнем стресу, що впливає на психоемоційний стан студентів.

Встановлено, що взаємодія людини з домашніми тваринами здійснює спільний вплив на психологічне благополуччя через систему взаємопов'язаних механізмів. До них належать емоційні (зниження тривожності, підвищення настрою), соціально-психологічні (розвиток емпатії, полегшення комунікації), когнітивно-регуляційні (переключення уваги, зниження румінацій), поведінкові (формування відповідальності та самодисципліни) та біологічні (зниження рівня кортизолу, підвищення окситоцину, нормалізація серцево-судинної діяльності).

Доведено, що анімалотерапія може розглядатися як ефективний ресурс підтримки психологічного благополуччя, оскільки забезпечує доступ до емоційних, соціальних та особистісних ресурсів, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптаційних можливостей особистості. Особливо значущим є її потенціал у роботі зі студентською молоддю, для якої характерні підвищені психоемоційні навантаження та потреба у підтримці.

Теоретичний аналіз підтверджує доцільність дослідження впливу взаємодії з домашніми тваринами на психологічне благополуччя студентської молоді та створює підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення даної проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ВЗАЄМОДІЇ З ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості було проведене з метою виявлення можливого зв'язку між рівнем благополуччя студентської молоді та наявністю домашніх тварин. Дослідження здійснювалося на вибірці, до складу якої увійшли 30 респондентів віком від 15 до 26 років. Аналіз вікової структури показав, що найбільшу частку респондентів становлять особи віком 21-23 роки - 14 осіб (46,7%). Група 1-20 років налічує 8 осіб (26,7%), тоді як вікові категорії 15-17 років та 24-26 років представлені однаково - по 4 особи (13,3% відповідно).

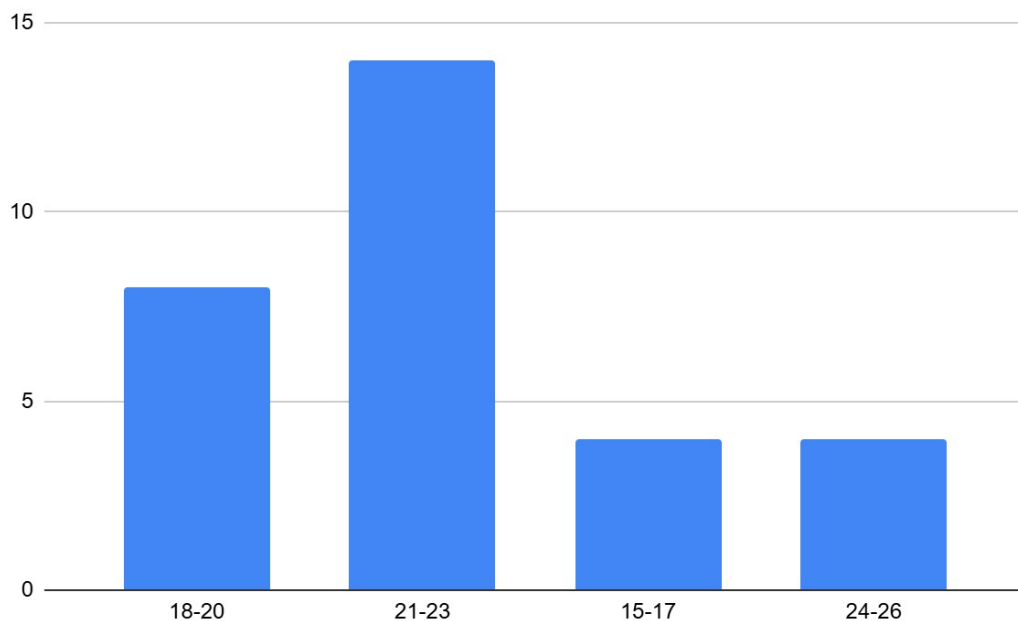


Рис. 2.1 Віковий діапазон респондентів

Такий розподіл дозволяє припустити, що результати дослідження більшою мірою відображають особливості психологічного благополуччя молоді раннього дорослого віку. Водночас такий віковий діапазон вибірки дозволяє охопити 3 категорії студентства – тих, хто вступив до коледжу у віці 15 років та тих, хто отримує освіту магістра.

За статевою ознакою вибірка представлена 18 жінками (60%) та 12 чоловіками (40%), що свідчить про незначну перевагу осіб жіночої статі.

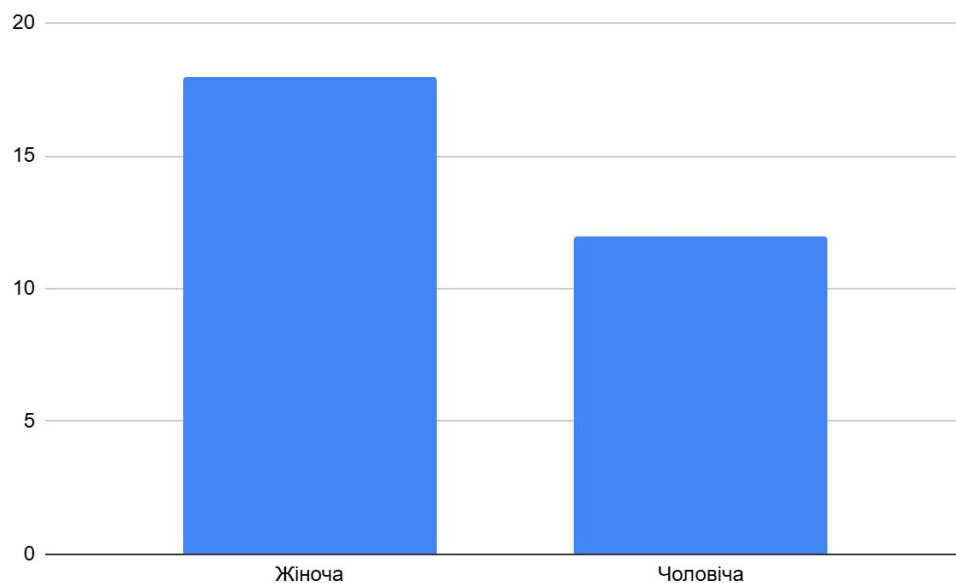


Рис.2.2 Порівняння статі вибірки

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності, що є базовим для соціально-психологічних досліджень подібного типу. Водночас було забезпечено її релевантність поставленим завданням дослідження. Основним критерієм розподілу респондентів виступала наявність або відсутність домашніх тварин. Відповідно до мети дослідження респонденти були поділені на дві групи за критерієм наявності домашніх тварин. До першої групи увійшли особи, які не мають домашніх тварин – 10 респондентів (33,3%), до другої – ті, хто мають домашніх тварин – 20 респондентів (66,7%).

Цей поділ дозволив здійснити порівняльний аналіз між двома незалежними вибірками та виявити можливі відмінності у рівні психологічного благополуччя.

Серед респондентів дослідження переважають студенти денної форми навчання – 19 осіб (63,3%). Студенти заочної форми навчання становлять 11 осіб (36,7%). Отримані дані дозволяють зробити висновок про відносну однорідність вибірки за освітнім критерієм із незначною перевагою студентів денної форми навчання. Це слід враховувати при інтерпретації результатів дослідження, оскільки форма навчання може опосередковано впливати на рівень психологічного благополуччя через різний характер навчального навантаження та організації освітнього процесу.

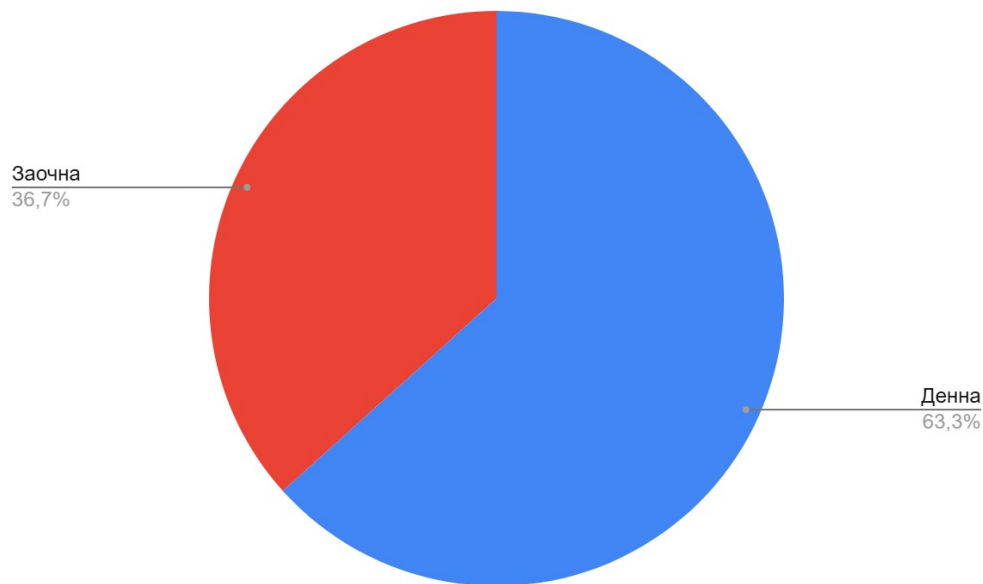


Рис.2.3 Порівняння форми навчання респондентів

Серед респондентів, які мають домашніх тварин, переважають власники котів (14 осіб) та собак (11 осіб). Крім того, у вибірці представлені й інші види тварин, зокрема шиншила, морська свинка та кролик (по 1 випадку).

У процесі дослідження було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій - шкалу психологічного благополуччя,

розроблену Керол Ріфф [35, 36]. Дана методика є однією з найбільш авторитетних у психології та широко застосовується у дослідженнях, присвячених вивченню суб'єктивного благополуччя, якості життя та психологічного здоров'я особистості. Як вже було згадано у підпункті 1.1, ця шкала психологічного благополуччя ґрунтується на евдемоністичному підході до розуміння щастя, відповідно до якого благополуччя розглядається як реалізація особистісного потенціалу, наявність життєвих цілей, самоприйняття та здатність до побудови гармонійних соціальних взаємин. У межах даної концепції виділяються шість основних компонентів психологічного благополуччя: автономія, особистісний ріст, самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, життєві цілі та управління середовищем. У дослідженні було використано розширену версію методики, яка включає 84 твердження. Респонденти оцінювали кожне твердження за шкалою Лайкерта, що дозволяє визначити ступінь їхньої згоди або незгоди з наведеними судженнями. Методика включає в себе прямі та реверсивні твердження. У зв'язку з цим перед проведенням статистичного аналізу було здійснено попередню обробку даних, яка включала реверсування відповідей на відповідні пункти шкали щоб забезпечити коректність подальших розрахунків. Після обробки первинних даних для кожного респондента було обчислено інтегральний показник психологічного благополуччя. Даний показник визначався як середнє арифметичне значення відповідей за всіма пунктами опитувальника. Використання середнього значення як узагальненого показника дозволяє отримати більш наочне уявлення про загальний рівень благополуччя та забезпечує зручність подальшого статистичного аналізу.

Другою частиною опитувальника є авторська анкета на визначення якості та кількості взаємодії з тваринами. За даними анкети було досліджено інтенсивність та вид взаємодії, проміжок проведення часу, вплив взаємодії на стан тривожності та стресу та вплив на мотиваційну сферу. Також додана

альтернативна частина опитувальника для респондентів без домашніх тварин. Власне ця частина показує очікування від взаємодії та психологічні установки щодо тварин.

Для проведення опитування було використано Google Forms, що забезпечило анонімність та доступність заповнення форми.

Статистична обробка отриманих результатів здійснювалася із застосуванням методів описової та інференційної статистики за допомоги Google Таблиць. На першому етапі було використано методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, що дозволило охарактеризувати загальний рівень психологічного благополуччя у досліджуваних групах.

Для перевірки гіпотези щодо наявності відмінностей між групами було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, оскільки він є одним із найбільш поширених у психологічних дослідженнях і дозволяє оцінити статистичну значущість різниці між середніми значеннями двох груп, а також дозволяє оцінити, чи є виявлені відмінності між групами випадковими, чи вони мають системний характер Використання цього критерію є обґрунтованим, оскільки досліджувані групи є незалежними, а змінна, що аналізується, має кількісний характер.

З метою дослідження взаємозв'язку між наявністю домашніх тварин та рівнем психологічного благополуччя було застосовано кореляційний аналіз Пірсона. У межах даного аналізу змінна «наявність домашньої тварини» була представлена у вигляді бінарного показника (0 - відсутність, 1 - наявність), що дозволило здійснити кількісну оцінку сили та напрямку зв'язку між змінними.

Проведено якісний аналіз суб'єктивних даних про вплив домашніх тварин на психологічне благополуччя за допомоги авторського опитувальника. Він дозволив прослідкувати реальний вплив та очікування від взаємодії, та провести паралель між ними.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Після завершення етапу збору первинних даних було проведено їх попередню обробку та здійснено якісний аналіз із метою визначення суб'єктивних особливостей психологічного благополуччя респондентів та оцінки впливу фактора наявності домашніх тварин на цей показник.

Насамперед було проаналізовано такі аспекти, як тривалість взаємодії з твариною, рівень емоційної прив'язаності, вплив контакту з твариною на зниження тривожності та емоційний стан, а також роль взаємодії у подоланні труднощів та стимулюванні активності.

Аналіз інтенсивності взаємодії респондентів із домашніми тваринами показав, що більшість опитаних мають регулярний контакт із ними. Зокрема, 60% респондентів зазначили, що взаємодіють із твариною щодня, тоді як ще 20% роблять це кілька разів на тиждень. Лише 20% опитаних вказали на рідкісну взаємодію. Це свідчить про те, що для більшості власників тварин контакт із ними є інтегрованою частиною повсякденного життя.

Аналіз тривалості взаємодії показав, що 40% респондентів проводять із твариною від 30 до 60 хвилин щодня, ще 40% - більше однієї години, тоді як лише 20% обмежуються короткотривалою взаємодією (менше 30 хвилин). Отримані результати вказують на достатньо високий рівень залученості респондентів у взаємодію з домашніми тваринами.

Щодо форм взаємодії, було встановлено, що найбільш поширеною є взаємодія у вигляді спілкування (дотики, розмови), яку зазначили 85% респондентів. Також значна частина опитаних бере участь у догляді за твариною (65%) та ігровій взаємодії (65%). Менш поширеними, але також представленими є прогулянки з тваринами (35%).

Дослідження емоційної сфери взаємодії респондентів із домашніми

тваринами показало, що така взаємодія має виражений суб'єктивний характер - 45% респондентів зазначили, що часто діляться з твариною власними емоціями, тоді як ще 45% роблять це іноді. Лише 10% опитаних вказали, що не використовують взаємодію з твариною як спосіб емоційного вираження. Це свідчить про те, що для більшості респондентів тварина виступає своєрідним каналом емоційної розрядки.

Аналіз рівня емоційної прив'язаності показав, що у 60% респондентів сформований сильний емоційний зв'язок із домашньою твариною, тоді як 30% оцінюють його як помірний. Водночас лише 10% опитаних не відчують такого зв'язку. Отримані результати вказують на високий рівень емоційної залученості у взаємодію з твариною, виступаючою психологічним ресурсом.

Більшість респондентів (85%) зазначили, що взаємодія з твариною сприяє покращенню настрою, тоді як 15% вказали, що такий ефект проявляється іноді. Відсутність відповідей, які б заперечували цей вплив, свідчить про загалом позитивне сприйняття взаємодії з домашніми тваринами.

Аналіз регулятивного впливу взаємодії з домашніми тваринами показав, що така взаємодія відіграє важливу роль у подоланні емоційної напруги та підтримці психологічного стану респондентів. Зокрема, 70% опитаних зазначили, що контакт із твариною допомагає їм справлятися зі стресом, тоді як ще 30% вказали на періодичний характер такого ефекту. Це свідчить про те, що взаємодія з тваринами може виступати як один із способів емоційної саморегуляції.

Крім того, значна частина респондентів (80%) відзначила, що під час контакту з домашньою твариною відчуває менший рівень самотності, ще 15% зазначили, що такий ефект проявляється іноді. Лише 5% опитаних не відзначили зменшення відчуття самотності. Отримані результати вказують на те, що взаємодія з тваринами потенційно може виконувати функцію своєрідної соціально-емоційної підтримки.

Аналіз заспокійливого ефекту контакту показав, що 70% респондентів відчувають зниження емоційної напруги під час взаємодії з твариною, тоді як 30% зазначили, що цей ефект проявляється не завжди. Це додатково підтверджує роль тварин як стабілізатора.

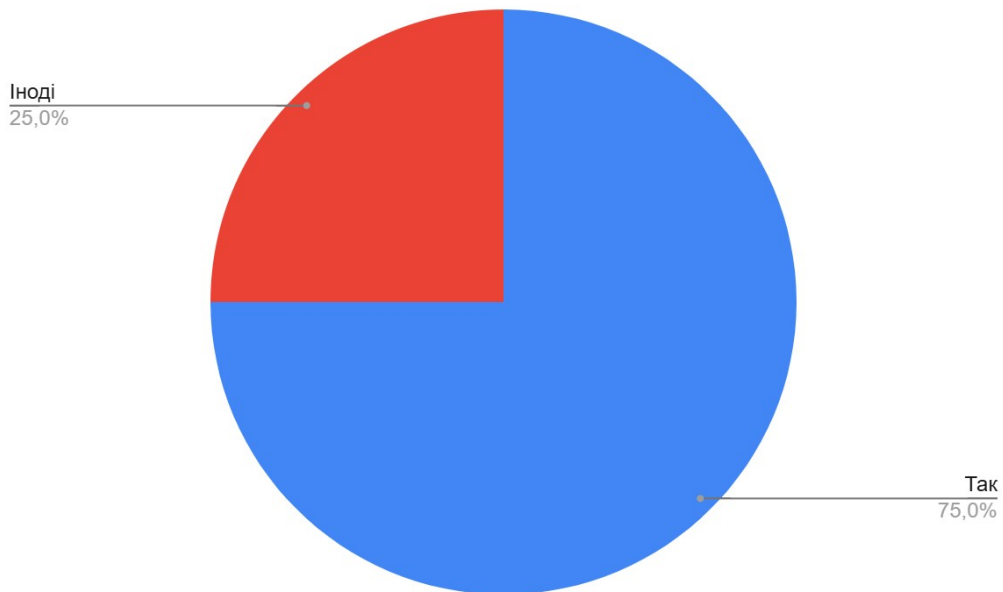


Рис. 2.4 Вплив взаємодії з домашніми тваринами на боротьбу зі стресом

Аналіз впливу взаємодії з домашніми тваринами на емоційний стан респондентів дозволив уточнити окремі аспекти психологічної регуляції. Зокрема, 65% опитаних зазначили, що взаємодія з твариною сприяє зниженню рівня тривожності, тоді як 30% респондентів не відчули суттєвих змін. Лише 5% опитаних вказали на можливе підвищення рівня тривожності. Отримані результати свідчать про переважно позитивний вплив взаємодії з тваринами на емоційний стан, хоча цей ефект не є універсальним.

Водночас аналіз показав, що для більшості респондентів взаємодія з домашніми тваринами супроводжується відчуттям відповідальності: 85% опитаних підтвердили наявність такого переживання, тоді як ще 15% зазначили його частковий характер. Це вказує на те, що взаємодія з твариною має не лише позитивний емоційний компонент, але й передбачає певне навантаження,

пов'язане з доглядом та обов'язками.

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що взаємодія з домашніми тваринами має амбівалентний характер: з одного боку, вона сприяє зниженню тривожності та покращенню емоційного стану, з іншого - супроводжується відчуттям відповідальності, яке може виступати додатковим фактором напруження. Це дозволяє пояснити, чому, незважаючи на наявність позитивного суб'єктивного досвіду, вплив домашніх тварин не відображається у статистично значущих відмінностях загального рівня психологічного благополуччя.

З метою глибшого розкриття досліджуваної проблеми було проаналізовано відповіді респондентів, які не мають домашніх тварин задля прослідкування уявлень, очікувань та ставлення до такої взаємодії.

Було встановлено, що переважна більшість опитаних (90%) висловлюють бажання мати домашню тварину, що свідчить про загалом позитивне ставлення до такої форми взаємодії.

90% респондентів вважають, що наявність домашньої тварини могла б покращити їхній емоційний стан, ще 10% допускають таку можливість. Це вказує на сформовані позитивні очікування щодо впливу взаємодії з тваринами, навіть за відсутності власного досвіду.

Аналіз частоти взаємодії з тваринами інших людей показав, що лише 10% респондентів взагалі не мають такого досвіду, тоді як 50% взаємодіють із тваринами іноді, а 40% – часто. Це свідчить про те, що навіть за відсутності власної тварини респонденти мають певний рівень опосередкованого досвіду взаємодії.

Щодо причин відсутності домашніх тварин, було встановлено, що вони переважно мають об'єктивний характер. Найчастіше респонденти зазначали нестачу часу та високу зайнятість(4/10), фінансові обмеження(3/10), а також життєві обставини, пов'язані з умовами проживання(2/10). У поодиноких випадках причиною виступає позиція членів родини. Можна припустити, що

відсутність домашньої тварини зумовлена не негативним ставленням до неї, а переважно зовнішніми факторами.

Отримані результати дозволяють зробити важливе узагальнення: респонденти, які не мають домашніх тварин, демонструють виражено позитивні очікування щодо їхнього впливу на емоційний стан. Водночас ці очікування є більш оптимістичними порівняно з фактичними результатами, отриманими у групі власників тварин, де не було виявлено статистично значущих відмінностей у рівні психологічного благополуччя. Це може свідчити про певну ідеалізацію впливу взаємодії з тваринами та підкреслює важливість розмежування суб'єктивних уявлень і реальних ефектів.

На наступному етапі аналізу для кожного учасника дослідження було обчислено інтегральний показник психологічного благополуччя. Зважаючи на специфіку використаної методики, яка включала значну кількість тверджень, було прийнято рішення узагальнити індивідуальні відповіді у вигляді середнього арифметичного. Такий підхід дає змогу звести багатовимірні дані до одного узагальненого індикатора, що відображає загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

У ході аналізу було встановлено, що середній рівень психологічного благополуччя у респондентів, які не мають домашніх тварин, дещо перевищує аналогічний показник у тих, хто їх має. Середнє значення у першій групі (без наявності домашніх тварин) становить 4,08, тоді як у другій - 3,88. Різниця між середніми значеннями складає лише 0,2 бала, що є досить незначним показником з огляду на діапазон шкали. Це вказує на те, що рівень психологічного благополуччя в обох групах загалом схожий, а виявлені відмінності, ймовірно, мають випадковий характер.

Для перевірки цього припущення був використаний t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Аналіз показав, що отримане значення не досягає рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність статистично

значущих відмінностей між групами.

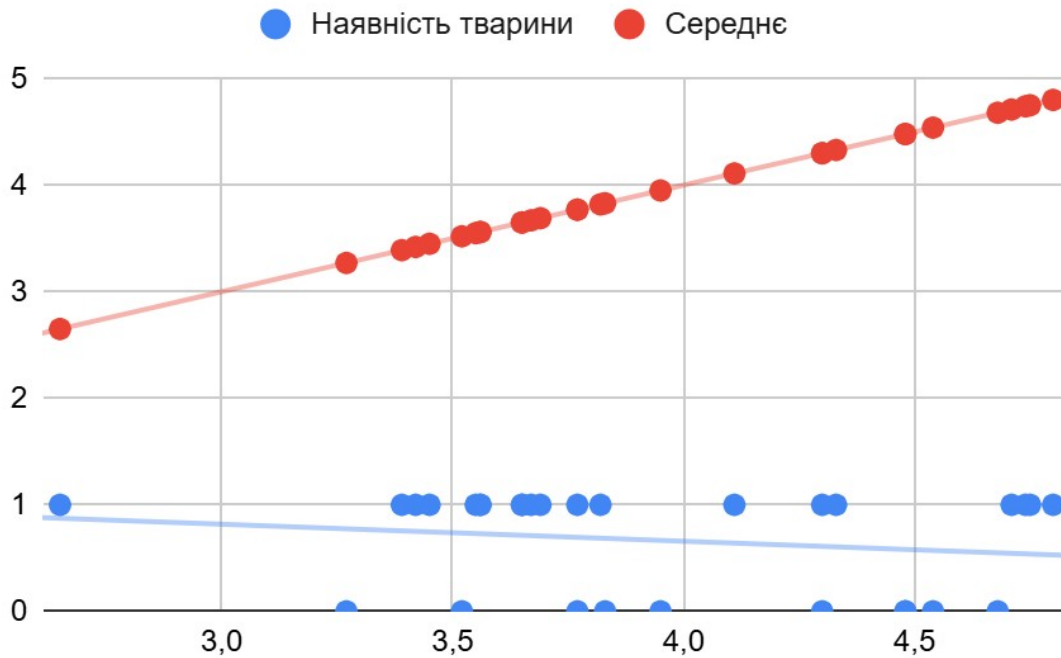


Рис.2.5 Порівняння рівня психологічного благополуччя у двох групах респондентів

Спостерігається незначна різниця між середніми значеннями, що узгоджується з результатами статистичного аналізу, який не виявив значущих відмінностей між групами. Таким чином, візуально підтверджується відсутність вираженого розриву між рівнями психологічного благополуччя в досліджуваних категоріях респондентів.

Іншими словами, незважаючи на те, що середні значення формально відрізняються, ця різниця виявилася недостатньо суттєвою, щоб вважати її систематичною або спричиненою впливом досліджуваного фактора. Це вказує на те, що в межах цієї вибірки наявність домашніх тварин не є визначальним чинником рівня психологічного благополуччя. Слід зазначити, що отримані результати можуть бути пов'язані з недостатньою величиною ефекту, який не фіксується за умов даного обсягу вибірки. Навіть за наявності певних відмінностей у середніх значеннях, їх практична значущість може бути

незначною, що обмежує можливість виявлення статистично надійного ефекту.

Крім того, отримані дані дозволяють припустити, що вплив досліджуваного фактора може мати опосередкований або ситуативний характер і проявлятися лише у взаємодії з іншими психологічними чи соціальними змінними. Його роль у структурі детермінант психологічного благополуччя може бути допоміжною, а не провідною.

Таблиця 2.1

Середні показники благополуччя студентської молоді

Група	N	Мінімум	Максимум	M	S.D
Без тварин	10	3,27	4,68	4,08	0,48
З тваринами	20	2,65	4,8	3,88	0,57

Додатковий аналіз варіативності показників психологічного благополуччя дозволив уточнити особливості розподілу значень у досліджуваних групах. Зокрема, у групі респондентів без домашніх тварин стандартне відхилення становить 0,48, що свідчить про відносно помірний розкид значень навколо середнього. Діапазон показників у цій групі коливається від 3,27 до 4,68, що вказує на відносну однорідність результатів.

У групі респондентів, які мають домашніх тварин, стандартне відхилення є дещо вищим (0,57), що свідчить про більшу варіативність індивідуальних значень. При цьому діапазон показників є ширшим - від 2,65 до 4,8, що підтверджує наявність більш виражених індивідуальних відмінностей у рівні психологічного благополуччя. Така різниця у варіативності може вказувати на неоднорідний характер впливу взаємодії з домашніми тваринами, який залежить від індивідуальних особливостей респондентів та умов їхнього життя.

Подібний результат може бути спричинений кількома чинниками. По-перше, варто врахувати, що психологічне благополуччя є складним явищем, яке формується під впливом широкого спектра факторів. Ці фактори включають як

індивідуальні особливості особистості, тобто рівень самооцінки, емоційну стабільність, наявність життєвих цілей, так і зовнішні умови, такі як соціальне оточення, рівень соціальної підтримки, життєві ситуації.

У цьому контексті присутність домашньої тварини може розглядатися лише як один із багатьох можливих чинників, причому її вплив навряд чи можна вважати інтенсивним. Навіть якщо тварина виконує функцію емоційної підтримки, її внесок у загальний рівень благополуччя може виявитися несуттєвим порівняно з іншими детермінантами.

По-друге, значущим виявляється не стільки факт утримання домашньої тварини, скільки якість взаємодії з нею. Для одних людей тварина може слугувати джерелом позитивних емоцій, зменшення стресу та емоційної підтримки, тоді як для інших - виступати додатковим джерелом відповідальності або навіть стресу. У межах даного дослідження ці аспекти не були враховані в достатній мірі, що могло вплинути на отримані результати.

Для більш глибокого розуміння проблеми було проведено кореляційний аналіз, метою якого є вивчення не лише відмінностей між групами, але й загальних тенденцій зв'язків між змінними. У зв'язку з цим доцільним є врахування не лише наявності тварини, але й особливостей взаємодії з нею, інтенсивності контакту та суб'єктивного емоційного значення цієї взаємодії для респондента.

У межах даного дослідження було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Для аналізу були обрані показники, які найбільш безпосередньо відображають емоційний та поведінковий аспекти взаємодії людини з домашньою твариною.

Вибір показників для кореляційного аналізу здійснювався відповідно до теоретичних положень про позитивний вплив емоційної підтримки, регулярного контакту та соціально-комунікативної функції тварин на психологічний стан людини. До аналізу були включені такі змінні: частота взаємодії з твариною,

рівень емоційного зв'язку з нею, суб'єктивне відчуття зниження стресу під час контакту, а також переживання меншої самотності у процесі взаємодії з твариною.

Для проведення аналізу вербальні відповіді респондентів були попередньо переведені у числові значення. Наприклад, частота взаємодії кодувалася за принципом зростання інтенсивності контакту: «рідко» - 1 бал, «кілька разів на тиждень» - 2 бали, «щодня» - 3 бали. Аналогічно було закодовано інші змінні, що дало змогу здійснити математичну обробку отриманих результатів та порівняти їх із рівнем психологічного благополуччя респондентів.

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу між рівнем психологічного благополуччя та характеристиками взаємодії з домашніми тваринами

Показники	r	p
Частота взаємодії з твариною	0,23	>0,05
Емоційний зв'язок із твариною	0,27	>0,05
Зниження рівня стресу	0,21	>0,05
Зменшення відчуття самотності	0,25	>0,05

Між усіма досліджуваними показниками та рівнем психологічного благополуччя спостерігаються слабкі позитивні кореляційні зв'язки. Це свідчить про те, що зі зростанням вираженості позитивних аспектів взаємодії з твариною простежується тенденція до підвищення рівня психологічного благополуччя. Водночас отримані коефіцієнти мають невисокі значення та не досягають рівня статистичної значущості, що не дозволяє говорити про наявність стійких або виражених взаємозв'язків у межах досліджуваної вибірки.

Найвищий показник кореляції було виявлено між рівнем психологічного благополуччя та емоційним зв'язком із домашньою твариною ($r = 0,27$). Це

демонструє тенденцію до того, що респонденти, які відчують більш тісний емоційний контакт із твариною, можуть характеризуватися дещо вищим рівнем психологічного благополуччя.

Дещо нижчий, проте також позитивний зв'язок було встановлено між показником психологічного благополуччя та зменшенням відчуття самотності під час взаємодії з твариною ($r = 0,25$). Такий результат є логічним, оскільки домашні тварини часто виконують компенсаторну емоційну функцію, створюючи ефект присутності, емоційного контакту та залученості.

Також було виявлено слабкий позитивний зв'язок між частотою взаємодії з твариною та психологічним благополуччям ($r = 0,23$). Можна припустити, що більш регулярний контакт із твариною може частково сприяти покращенню емоційного стану. Однак слабкість зв'язку свідчить про те, що сама по собі частота взаємодії не є визначальним чинником психологічного благополуччя. Імовірно, більш важливу роль відіграє не кількість контактів, а їх емоційна насиченість та суб'єктивна значущість для людини.

Найменший коефіцієнт кореляції було зафіксовано між рівнем психологічного благополуччя та суб'єктивним відчуттям зниження стресу під впливом взаємодії з твариною ($r = 0,21$). Попри це, навіть такий результат дозволяє говорити про наявність певної тенденції до позитивного впливу тварин на емоційний стан респондентів. Значна частина учасників дослідження вказувала, що контакт із твариною допомагає їм заспокоїтися, відволіктися від негативних переживань та покращити емоційний стан після стресових ситуацій.

Висновки до другого розділу

У межах емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз впливу наявності домашніх тварин на рівень психологічного благополуччя респондентів. На першому етапі було проведено порівняння двох незалежних груп - осіб, які мають домашніх тварин, та тих, хто їх не має. Результати аналізу

показали, що середні значення психологічного благополуччя у досліджуваних групах є близькими (4,08 у респондентів без тварин та 3,88 у респондентів із тваринами), а виявлена різниця не є статистично значущою. Це дозволяє зробити висновок про відсутність прямого впливу фактора наявності домашньої тварини на загальний рівень психологічного благополуччя в межах даної вибірки.

Разом із тим додатковий аналіз варіативності показників засвідчив більший розкид значень у групі респондентів, які мають домашніх тварин, що вказує на неоднорідність впливу цього фактора та залежність його проявів від індивідуальних особливостей.

Поглиблений аналіз характеристик взаємодії з домашніми тваринами дозволив встановити, що для більшості респондентів контакт із ними є регулярним, емоційно насиченим та різним за формами. Було виявлено високий рівень емоційної прив'язаності, а також значущість тварин як джерела емоційної підтримки. Зокрема, більшість респондентів зазначають покращення настрою, зниження рівня стресу, відчуття заспокоєння та зменшення самотності у процесі взаємодії з тваринами. Це свідчить про виражений позитивний суб'єктивний ефект, який супроводжує таку взаємодію.

Водночас встановлено, що взаємодія з домашніми тваринами має не лише позитивні, але й амбівалентні складові, оскільки супроводжується відчуттям відповідальності, що може виступати додатковим фактором навантаження. Це частково пояснює відсутність статистично значущих відмінностей у загальному рівні психологічного благополуччя між групами.

Аналіз відповідей респондентів, які не мають домашніх тварин, показав наявність виражено позитивних очікувань щодо їхнього потенційного впливу. Більшість опитаних вважають, що взаємодія з твариною могла б покращити їхній емоційний стан, незважаючи на відсутність власного досвіду. Водночас встановлено, що відсутність тварини зумовлена переважно об'єктивними

обставинами (нестача часу, фінансові обмеження, умови проживання), а не негативним ставленням до них.

Узагальнюючи результати дослідження, можна дійти висновку, що вплив домашніх тварин на психологічне благополуччя має неоднозначний характер. Хоча взаємодія з тваринами супроводжується позитивними емоційними ефектами на суб'єктивному рівні, ці ефекти не трансформуються у статистично значущі зміни загального рівня благополуччя. Це вказує на те, що домашні тварини можуть виступати додатковим ресурсом емоційної підтримки, проте не є ключовим фактором психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було досліджено особливості впливу взаємодії з домашніми тваринами на психологічне благополуччя особистості. Актуальність обраної теми зумовлена інтересом до нефармакологічних та природних способів підтримки психічного здоров'я зокрема студентів, а також поширеністю практик взаємодії людини з тваринами у повсякденному житті. Незважаючи на наявність теоретичних напрацювань у сфері анімалотерапії, питання реального впливу домашніх тварин на психологічний стан залишається дискусійним і потребує подальшого емпіричного уточнення.

У теоретичній частині роботи було здійснено аналіз наукових підходів до розуміння феномену психологічного благополуччя та ролі взаємодії з тваринами у його формуванні. Встановлено, що психологічне благополуччя як явище є складним та неоднозначним утворенням, яке включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Воно формується під впливом широкого спектра факторів, серед яких важливе місце займають соціальні зв'язки, рівень підтримки, особистісні характеристики та життєві обставини. У цьому контексті взаємодія з домашніми тваринами розглядається як потенційний додатковий ресурс, здатний позитивно впливати на емоційний стан людини.

Огляд наукових досліджень у сфері анімалотерапії показав, що взаємодія з тваринами може сприяти зниженню рівня стресу, тривожності, покращенню настрою та формуванню відчуття емоційної підтримки. Водночас було встановлено, що результати таких досліджень не є однозначними: поряд із позитивними ефектами фіксується відсутність значущого впливу на загальний рівень психологічного благополуччя, що вказує на необхідність більш детального аналізу умов та механізмів такої взаємодії.

Емпіричне дослідження, проведене у межах даної роботи, було

спрямоване на перевірку гіпотези щодо впливу наявності домашніх тварин на рівень психологічного благополуччя. У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 15 до 26 років, серед яких були як власники домашніх тварин, так і особи, які їх не мають. Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз та оцінити специфіку впливу досліджуваного фактора.

Результати статистичного аналізу показали, що середній рівень психологічного благополуччя у групі респондентів без домашніх тварин є незначно вищим, ніж у групі власників тварин, однак ця різниця не є статистично значущою. Тож, гіпотеза про наявність прямого впливу фактора наявності домашніх тварин на психологічне благополуччя не отримала підтвердження. Додатково кореляційний аналіз також виявив слабкий зв'язок між досліджуваними змінними, що ще раз підтверджує відсутність чіткої залежності.

Подальший аналіз дозволив виявити, що відсутність статистично значущих відмінностей не означає відсутності впливу як такого. Дослідження характеристик взаємодії з домашніми тваринами показало, що більшість респондентів, які їх мають, регулярно взаємодіють із ними, відчують емоційний зв'язок та сприймають тварин як джерело підтримки. Було встановлено, що взаємодія з тваринами сприяє покращенню настрою, зниженню рівня стресу, тривожності, а також зменшенню відчуття самотності. Це свідчить про наявність позитивного суб'єктивного ефекту, який супроводжує таку взаємодію.

Разом із тим було виявлено, що взаємодія з домашніми тваринами має амбівалентний характер. Окрім позитивних аспектів, вона пов'язана з відповідальністю, необхідністю догляду та витратами ресурсів, що може виступати додатковим фактором навантаження. Це дозволяє припустити, що вплив тварин не є однозначно позитивним і може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей особистості, умов життя та характеру взаємодії.

Важливим доповненням до дослідження став аналіз уявлень респондентів, які не мають домашніх тварин. Було встановлено, що більшість із них демонструють позитивне ставлення до тварин та вважають, що їхня наявність могла б покращити емоційний стан. При цьому відсутність тварини зумовлена переважно об'єктивними факторами, такими як нестача часу, фінансові обмеження або життєві обставини. Порівняння цих уявлень із фактичними результатами дозволило виявити певний розрив між очікуваннями та реальністю: вплив тварин сприймається як більш значущий, ніж це підтверджується статистично.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що домашні тварини можуть виступати важливим емоційним ресурсом, однак їхній вплив має локальний і індивідуально зумовлений характер. Вони сприяють покращенню емоційного стану у конкретних ситуаціях, проте не визначають загальний рівень психологічного благополуччя, який формується під впливом більш широкого кола факторів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання при розробці програм психологічної підтримки, зокрема із залученням елементів анімалотерапії. Водночас результати дослідження підкреслюють необхідність індивідуального підходу та врахування особливостей взаємодії з тваринами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, врахуванні додаткових змінних (тип тварини, тривалість взаємодії, рівень прив'язаності), а також використанні більш складних статистичних методів для аналізу взаємозв'язків.

Таким чином, поставлені у роботі завдання були виконані, а мета дослідження – досягнута. Отримані результати дозволяють поглибити розуміння ролі домашніх тварин у житті людини та уточнити їхнє місце у структурі факторів психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
2. Борисюк О.М. Вплив домашніх тварин на соціальну адаптацію особистості в різні вікові періоди. Наукові перспективи. 2025. № 5(59) 2025. С. 1780–1794.
3. Дідковська Л. І. Ставлення до хвороби та психологічне благополуччя осіб у ситуації хронічного соматичного захворювання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 54–60.
4. Коваленко В. С. Дослідження психологічного благополуччя в роботах українських авторів. Психологія та соціальна робота. Одеса, 2019. № 3. С. 41–47.
5. Кокун О. М. Психологія життєвого успіху: монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2016. 420 с.
6. Костюченко О., Тимощук Є., Миронець О. Вплив каністерапії на інтолерантність до невизначеності в сучасних умовах. Наукові записки Острозької академії. 2025.
7. Кравченко О. Каністерапія як метод соціально-психологічної та медичної реабілітації учасників бойових дій. Соціальна робота та соціальна освіта. 2026. № 1. С. 88–95.
8. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2015. 320 с.
9. Кляпець О. Я. Основи психічного здоров'я: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2016. 288 с.
10. Литвиненко О. С. Вплив взаємодії з домашніми тваринами на

емоційний стан студентської молоді. Психологічний часопис. 2021. № 5. С. 112–118.

11. Мельник І. В. Особливості емоційної прив'язаності студентів до домашніх тварин. Науковий журнал «Молодий вчений». 2020. № 11 (87). С. 203–207.

12. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник. Київ : Либідь, 2016. 560 с.

13. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Київ : Каравела, 2015. 400 с.

14. Сидоренко О. В. Психологія емоцій: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2017. 300 с.

15. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: монографія. Київ : Либідь, 2014. 376 с.

16. Тихонович В. М. Психологічний туризм як засіб забезпечення психологічного благополуччя людини. Слобожанський науковий вісник. 2024. № 2. С. 91–97.

17. Чамлай І. Каністерапія як інноваційний метод соціально-психологічної реабілітації. Психологічний журнал. 2024. Т. 10, № 3. С. 65–71.

18. Шевченко Н. Ф. Психологічне благополуччя особистості : теоретичні аспекти. Київ : НПУ, 2020. 210 с.

19. Шевченко Н. Ф. Психологічне благополуччя студентської молоді: теоретико-емпіричний аналіз. Київ : НПУ, 2021. 240 с.

20. Allen K. Are pets a healthy pleasure? Psychological Science. 2003. Vol. 14. P. 115–119.

21. Applebaum J. et al. Companion animals and mental health. PLoS ONE. 2020. Vol. 15. № 12. P. 1–18.

22. Beetz A. et al. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions. Frontiers in Psychology. 2012. Vol. 3. P. 1–15.

23. Brooks H. et al. The power of support from companion animals. *BMC Psychiatry*. 2018. Vol. 18. P. 1–12.
24. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227–268.
25. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. P. 542–575.
26. Diener E., Suh E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 1997. Vol. 40. P. 189–216.
27. Fine A. H. *Handbook on animal-assisted therapy*. San Diego : Academic Press, 2015. 520 p.
28. Friedmann E. The role of pets in enhancing human well-being. *Psychological Reports*. 1995. Vol. 76. P. 911–915.
29. Headey B. Pet ownership: Good for health? *Social Indicators Research*. 2003. Vol. 65. P. 1–20.
30. Keyes C. L. M. The mental health continuum. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43. P. 207–222.
31. Levinson B. M. *Pet-oriented child psychotherapy*. Springfield : Charles C. Thomas, 1969. 225 p.
32. McNicholas J., Collis G. Dogs as catalysts for social interaction. *British Journal of Psychology*. 2000. Vol. 91. P. 61–70.
33. Odendaal J. Animal-assisted therapy—magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research*. 2000. Vol. 49. P. 275–280.
34. Ratschen E. et al. Human-animal bond during COVID-19. *PLoS ONE*. 2020. Vol. 15. № 12. P. 1–14.
35. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.
36. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

37. Seligman M. Flourish. New York : Free Press, 2011. 336 p.
38. Serpell J. Beneficial effects of pet ownership. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 1991. Vol. 84. P. 717–720.
39. Wells D. The effects of animals on human health. *Journal of Social Issues*. 2009. Vol. 65. P. 523–543

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я міняю свою поведінку чи спосіб мислення , щоб не виділятися.
3. Як правило , я вважаю себе у відповідальною(ним) за те , як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття , які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те , що я зробив(ла) у минулому і сподіваюся зробити у майбутньому.
6. Коли я оглядаюся назад , мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримання близьких відносин було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями .
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене .
- 10.В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
- 11.Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
- 12.У цілому я впевнений(а) в собі.
- 13.Мені часто буває самотньо через те , що у мене мало друзів , з ким я можу поділитися своїми проблемами.
- 14.На мої рішення зазвичай не впливає те , що роблять інші.
- 15.Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.
- 16.Я належу до тих людей , яким подобається пробувати все нове.
- 17.Я намагаюся зосередитися на сьогоднішні, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
- 18.Мені здається , що багато хто з моїх знайомих досягли успіху в житті більшого, ніж я.
- 19.Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
- 20.Мене турбує те , що думають про мене інші.
- 21.Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
- 22.Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

23. Моє життя має сенс.
24. Якби у мене була така можливість , я б багато чого змінила(в) у собі.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем , коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою , ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю , що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається , що новий досвід , здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих , готових вислухати мене , коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене чинять вплив сильні люди.
33. Якби я був(ла) нещасний(а) в житті , я зробив(ла) би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися , то з роками я не став(ла) набагато кращим .
35. Я не дуже добре усвідомлюю , чого хочу досягти в житті.
36. Я робив(ла) помилки , але все , що не робиться , - все на краще.
37. Я вважаю , що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те , чого я сам(а) не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Колись я ставив(ла) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований(а) своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається , що у більшості людей більше друзів , ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати свої принципи .
45. Я засмучуюсь , коли не встигаю зробити все , що намічено на день.
46. З часом я став(ла) краще розбиратися в житті , і це зробило мене сильнішим і компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, яка (ий) я , і який спосіб життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час

для інших.

50. Я впевнений у своїх судженнях , навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою .
51. Я вмію розраховувати свій час так , щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття , що з роками я став(ла) кращим(ою).
53. Я активно намагаюся здійснювати плани , які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина , але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях , коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не належу до людей , які поневіряються по життю без будь-якої мети.
60. Можливо , я ставлюся до себе гірше , ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору , якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день , тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку .
65. Мені іноді здається, що я вже зробив(ла) у житті все , що було можна.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те , що жив(ла) неправильно.
67. Я знаю , що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати , як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими .
71. Цілі, які я ставив(ла) перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хоті(ла)в би нічого змінювати .
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує , як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.

75. Мені важко облаштувати своє життя так , як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те , чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію , що я багато в чому краще їх .
79. Ми з моїми друзями ставимося із співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу себе виходячи з того , що я вважаю важливим , а не з того , що вважають важливим інші .
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя , які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Я не впевнений(а) , що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше , ніж у інших.

ДОДАТОК Б

1. Чи є у вас домашні тварини?
 - o Так
 - o Ні
2. Якщо відповідь “так” - яка це тварина?

3. Скільки у вас домашніх тварин?
 - o 1
 - o 2-3
 - o 4 і більше
4. Як давно у вас є домашня тварина?
 - o Менше 6 місяців
 - o Від 6 місяців до 2-х років
 - o Більше 2-х років
5. Хто є основним доглядачем?
 - o Я
 - o Член сім'ї
 - o Спільно
6. Як часто ви взаємодієте з твариною?
 - o Щодня
 - o Кілька разів на тиждень
 - o Рідко
7. Скільки часу в середньому ви проводите з твариною на день?
 - o Менше 30 хв
 - o 30-60 хв
 - o Більше 1 години
8. Які форми взаємодії вам притаманні? (можна кілька)
 - Гра
 - Догляд
 - Прогулянки
 - Спілкування (дотики, розмови)

9. Чи сприймаєте ви тварину як члена сім'ї?
- Так
 - Частково
 - Ні
10. Чи ділитесь ви емоціями з твариною?
- Часто
 - Іноді
 - Ніколи
11. Чи відчуваєте ви емоційний зв'язок з твариною?
- Сильний
 - Помірний
 - Відсутній
12. Чи покращується ваш настрій під час взаємодії з твариною?
- Так
 - Іноді
 - Ні
13. Чи допомагає вам тварина справлятися зі стресом?
- Так
 - Іноді
 - Ні
14. Чи відчуваєте ви меншу самотність завдяки тварині?
- Так
 - Іноді
 - Ні
15. Чи заспокоює вас контакт з твариною?
- Так
 - Іноді
 - Ні
16. Чи допомагає тварина проживати складні періоди життя?
- Так
 - Іноді
 - Ні
17. Чи впливає тварина на ваш рівень тривожності?
- Зменшує

- Не змінює
 - Збільшує
18. Чи стимулює тварина вашу активність (прогулянки, рух)?
- Так
 - Іноді
 - Ні
19. Чи допомагає тварина встановлювати соціальні контакти?
- Так
 - Частково
 - Ні
20. Чи впливає на ваш режим дня?
- Так
 - Частково
 - Ні
21. Чи відчуваєте ви відповідальність за тварину?
- Так
 - Частково
 - Ні
- Альтернативна частина опитувальника для респондентів без тварин
1. Чи хотіли б ви мати домашню тварину?
- Так
 - Можливо
 - Ні
2. Як ви вважаєте, чи могла б тварина покращити ваш емоційний стан?
- Так
 - Можливо
 - Ні
3. Чи взаємодієте ви з тваринами інших людей?
- Часто
 - Іноді
 - Ніколи
4. Які причини відсутності тварини?
- Фінансове становище
 - Немає часу

- o Алергія
- o Інше _____

ДОДАТОК В

Вік	Стать	Наявність тварини	М
18-20	Жіноча	ні	4,3
18-20	Чоловіча	ні	4,68
21-23	Жіноча	ні	3,27
21-23	Жіноча	ні	3,52
15-17	Чоловіча	ні	3,95
21-23	Чоловіча	ні	3,77
21-23	Жіноча	ні	4,48
21-23	Жіноча	ні	4,48
24-26	Чоловіча	ні	3,83
21-23	Жіноча	ні	4,54
24-26	Чоловіча	так	3,56
18-20	Жіноча	так	3,55
21-23	Жіноча	так	4,74
18-20	Жіноча	так	3,65
21-23	Жіноча	так	4,11
15-17	Чоловіча	так	3,39
21-23	Жіноча	так	3,69
21-23	Жіноча	так	4,3
18-20	Жіноча	так	4,33
24-26	Чоловіча	так	3,67
18-20	Чоловіча	так	3,82
21-23	Жіноча	так	3,65
24-26	Жіноча	так	4,71
21-23	Чоловіча	так	2,65
18-20	Чоловіча	так	3,45
18-20	Жіноча	так	3,56
21-23	Жіноча	так	4,8
21-23	Чоловіча	так	3,42
15-17	Жіноча	так	3,77
15-17	Чоловіча	так	4,75

ДОДАТОК Г

№	Благополуччя	Частота взаємодії	Емоційний зв'язок	Зниження стресу	Менша самотність
1	4,30	2	2	3	3
2	4,68	1	3	3	3
3	3,27	1	3	3	3
4	3,52	2	3	3	3
5	3,95	2	1	3	2
6	3,77	3	3	3	3
7	4,48	3	3	3	3
8	4,48	3	3	2	3
9	3,83	2	2	3	3
10	4,54	1	3	3	3
11	3,56	1	3	3	3
12	3,55	3	2	3	2
13	4,74	3	3	3	3
14	3,65	3	2	2	1
15	4,11	3	1	2	2
16	3,39	3	3	3	3
17	3,69	3	2	2	3
18	4,30	1	2	2	3
19	4,33	3	3	3	3
20	3,67	3	3	3	3

ДОДАТОК Д

Показники	1	2	3	4
1. Психологічне благополуччя	—			
2. Частота взаємодії	$r = 0,23$ \n $p = 0,31$	—		
3. Емоційний зв'язок	$r = 0,27$ \n $p = 0,24$	$r = 0,41$ \n $p = 0,07$	—	
4. Подолання стресу	$r = 0,21$ \n $p = 0,36$	$r = 0,38$ \n $p = 0,09$	$r = 0,52$ \n $p = 0,02$	—

$p > 0,05$