

МІНІСТЕРСТВО НАУКИ І ОСВІТИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ЧЕРНІЛЕВСЬКА-ІСАЙКО ОЛЕНА ВІКТОРІВНА

УДК 159.92:304:96

**ВПЛИВ КАНІСТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ І СТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС
ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ**

053 - Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ О.В. Чернілевська - Ісайко

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор, Кіреєва Зоя Олександрівна

Одеса – 2025

АНОТАЦІЇ

Чернілевська-Ісайко Олена Вікторівна. Вплив каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення.— Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 "Психологія". – Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2025.

Дисертаційна робота присвячена дослідженню впливу каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення.

Робота містить вступ, три розділи, список використаних джерел, висновки і додатки.

В першому розділі проведено теоретичний аналіз впливу внутрішніх і зовнішніх ресурсів, в тому числі соціальної підтримки і людино - тваринної взаємодії на психічне здоров'я людини. Продемонстровано, що соціальна підтримка зазвичай розглядається як соціальний ресурс, на який людина може покластися при вирішенні життєвих проблем та подоланні стресів. Соціальна підтримка включає різні форми допомоги, такі як емоційна, інформаційна або матеріальна підтримка. Розглянуто людино-тваринна взаємодія як елемент емоційної підтримки. Розглянуто внутрішні і зовнішні ресурси. Зазначено, що ресурси мають системну структуру та перебувають у постійній динамічній взаємодії, що передбачає їхню взаємозалежність та інтегрованість. Завдяки цим ресурсам людина здатна самостійно відновлюватися після значних психічних, фізичних, соціальних та духовних втрат. Розглянуто ключові внутрішні ресурси, що визначають інтеграцію поведінки під час стресових подій (резильєнтність, часова перспектива, надія, оптимізм, почуття зв'язності, саморегуляція, цілепокладання й інші). Зазначено, що поняття каністерапії у роботі використовується в широкому сенсі як метод позитивного психоемоційного впливу на основі людино-тваринної взаємодії,

де собака використовується як терапевтичний партнер, який з ресурсами стійкості й саморегуляції підтримує психічне здоров'я та благополуччя людини.

У другому розділі надано аналіз особливостей поліцейських кінологів і їх діяльності. Показано, що робота в поліції може мати глибокий вплив на поліцейських, впливаючи на їхню здатність виконувати свої обов'язки. Негативні умови, пов'язані з роботою ведуть до професійного стресу, що проявляється в наступних рівнях: фізичному, когнітивному; емоційному та поведінковому. Зазначено, що кінолог згідно з наказом Міністерства внутрішніх справ України N 1145 від 01 листопада 2016 року залучаються для виконання завдань, пов'язаних з використанням службових собак у протидії злочинності та забезпеченні публічної безпеки і порядку, обов'язків, що полягають у вирощуванні, утриманні та дресируванні (тренуванні) службових собак. Зазначено, що в сучасній Україні під час повномасштабного вторгнення у кінологічних центрах поліції активно працюють кінологи для виконання різних спеціалізованих завдань. Продемонстровано етапи дослідження і обґрунтування методик для вивчення ресурсної сфери поліцейських. Зазначено, що в дослідженні взяло участь 172 особи віком від 17 до старших за 55 років. З них: 85 поліцейських- кінологів й 87 студентів ОНУ імені І.І Мечникова. Серед поліцейських - кінологів було 57 чоловіків й 28 жінок різного віку, серед студентів 84 особи в віці 17 -25 років й 5 в віці 26-40 років, більшість з них – жінки.

У третьому розділі досліджено і порівняно особливості зовнішніх і внутрішніх ресурсів поліцейських - кінологів й студентів в умовах людино-тваринній взаємодії, що сприяють їх стійкості й саморегуляції під час війни. Встановлено наступні відмінності між кінологами 17-25 років й студентами 17-25 років: за емоційно-орієнтованим копінгом, на користь студентів ($p < 0,000$), за проявами зовнішніх й внутрішніх ресурсів на користь студентів ($p < 0,002$), за захисними механізмами ($p < 0,000$), за часовою перспективою сьогодення ($p < 0,05$) на користь кінологів 17-25 років, за рівнем прокрастинації ($p < 0,002$) на

користь студентів, в рівні оптимізму й резильєнтності розбіжностей не встановлено (відповідно $p < ,210$ й $p < ,825$). Щодо людино - тваринній взаємодії, то існують розбіжності за усвідомленням відновлюваної дії людино-тваринної взаємодії ($p < ,05$), регуляцією рівня стресу під час кооперації з твариною ($p < ,005$), екоцентричними уявленнями ($p < ,000$) на користь студентів. Не встановлено статистично значущої різниці у емоційній рівновазі в умовах людино-тваринній взаємодії ($p < ,153$) й встановлено статистично значущу різницю в відчуттях від взаємодії з собаками, на користь кінологів ($p < ,03$). Створено і порівняно моделі ресурсів людино-тваринній взаємодії у кінологів і студентів в умовах війни. У кінологів модель складається із 5 компонентів: «Неефективні й ефективні копінг - стратегії при екоцентричних уявленнях», «Відновлювана дія людино-тваринної взаємодії», «Захисні механізми й самоорганізація в часі», «Почуття в умовах людино-тваринній кооперації», «Родина і віра». У групі студентів модель ресурсів людино-тваринній взаємодії складається також із 5 компонентів: «Ігнорування не ефективних копінг - стратегії й соціальної підтримки в складних ситуаціях», «Ресурсність людино-тваринної взаємодії й резильєнтність», «Почуття при взаємодії з улюбленцем», «Емоційна рівновага і стійкість в складних ситуаціях», «Ресурси (родина, друзі, надія), регресивна поведінка й життя в сьогоденні з опорою на минуле й майбутнє». Зазначено, що в цих моделях індивідуальні сильні сторони та ресурси середовища поєднуються, між людьми та їхнім оточенням виникають позитивні взаємодії, що допомагають регулювати адаптацію до складних умов життя й сприяти благополуччю. Запропоновано реабілітаційні заходи щодо використання каністерапії з ветеранами й захисниками

Наукова новизна одержаних результатів дисертаційного дослідження полягає у тому, що

вперше встановлено вплив людино - тваринної взаємодії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських-кінологів під час повномасштабного вторгнення; показано, що ресурси людино-тваринній

взаємодії вбудовані в ресурсну систему, як ресурси емоційної підтримки; побудовані моделі ресурсів людино-тваринній взаємодії у кінологів і студентів.

уточнено, що відчуття стресу пов'язано з високими нереалістично - оптимістичними упередженнями й прокрастинацією; взаємодія з партнером - собакою є відновлювальною й терапевтичною, проте ресурс людино-тваринній взаємодії має маргінальний характер; екоцентричні уявлення краще розвинуті у 17-25 літніх; жінки є більш резильєнтними; у чоловіків гумор є важливим ресурсом; сьогодення є ресурсом в переживанні досвіду війни; родина є головним ресурсом соціальної підтримки;

зазначено, що поняття каністерапії у роботі використовується в широкому сенсі як метод позитивного психоемоційного впливу на основі людино-тваринної взаємодії, де собака використовується як терапевтичний партнер, який поряд з ресурсами стійкості й саморегуляції підтримує психічне здоров'я та благополуччя людини;

дістало подальшого розвитку: уявлення про вираженість прокрастинації у студентів під час війни, що збільшує стрес; студенти, що відчувають стрес надають перевагу в соціальній підтримці; для студентів людино – тваринна взаємодія є периферійним ресурсом.

Практичне значення дисертації полягає в тому, що результати дослідження включено у зміст викладання нормативних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія розвитку» та вибіркової дисципліни «Психологічні ресурси особистості» впроваджено в науково - дослідницьку й практичну діяльність факультету психології і соціальної роботи ОНУ імені І.І.Мечникова (довідка «Акт впровадження» № № 01-01-68 від 10.01.2025), Акт впровадження в роботу Державної установи «Територіальне медичне об'єднання» МВС по Одеський області.

Перспективами подальших досліджень є вивчення особливостей ресурсної сфери у поліцейських під час війни й апробація ефективності

реабілітаційних заходів щодо використання каністерапії з ветеранами й захисниками.

Ключові слова: резильєнтність, оптимізм, сенсожиттєві орієнтації, життєстійкість, часова перспектива, майбутнє, психологічний стрес, тривога, копінг-стратегії, подолання, психологічні ресурси, благополуччя, людино-тваринна взаємодія, каністерапія.

SUMMARY

Chernilevska - Isayko Olena Viktorivna. Influence of canistherapy on psychological resources of self-regulation and resilience of police officers during a full-scale invasion.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 “Psychology.” – Odesa National I.I. Mechnikov University, 2025.

The dissertation is devoted to the study of the influence of canistherapy on the psychological resources of self-regulation and resilience of police officers during a full-scale invasion.

The work consists of an introduction, three chapters, a list of references, conclusions and appendices.

The introduction defines the object and subject of the research, substantiates the relevance of the topic of the dissertation research, its scientific novelty, practical significance, comments on the approbation, describes the structure of the dissertation work and its main content.

The first chapter provides a theoretical analysis of the impact of internal and external resources, including social support and human-animal interaction on human mental health. It is demonstrated that social support is usually viewed as a social resource that a person can rely on to solve life problems and overcome stress. Social support includes various forms of assistance, such as emotional, informational or material support. Human-animal interaction as an element of emotional support is considered. Internal and external resources are considered. It is noted that resources have a systemic structure and are in constant dynamic interaction, which implies

their interdependence and integration. Thanks to these resources, a person is able to recover independently after significant mental, physical, social and spiritual losses. The key internal resources that determine the integration of behavior during stressful events (resilience, time perspective, hope, optimism, sense of connectedness, self-regulation, goal setting, and others) are considered. It is noted that the concept of canine-assisted therapy is used in a broad sense as a method of positive psycho-emotional influence based on human-animal interaction, where a dog is used as a therapeutic partner who, along with the resources of resilience and self-regulation, supports a person's mental health and well-being.

The second chapter analyzes the characteristics of police dog handlers and their activities. It is shown that working in the police can have a profound impact on police officers, affecting their ability to perform their duties. Negative work-related conditions lead to professional stress, which manifests itself in the following levels: physical, cognitive, emotional and behavioral. It is noted that according to the Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine No. 1145 dated November 1, 2016, dog handlers are involved in the tasks related to the use of service dogs in combating crime and ensuring public safety and order, and the duties which consist in the breeding, maintenance and training of service dogs. It is noted that in modern Ukraine, during a full-scale invasion, dog handlers are actively working in police dog training centers to perform various specialized tasks. The stages of research and substantiation of methods for studying the resource sphere of police officers are demonstrated. It is noted that 172 people aged 17 to over 55 took part in the study.

Among them: 85 police dog handlers and 87 students of the Odesa I. I. Mechnikov National University. Among the police dog handlers there were 57 men and 28 women of different ages, among the students there were 84 people aged 17-25 and 5 aged 26-40, most of them women.

The third chapter investigates and compares the features of external and internal resources of police dog handlers and students in human-animal interaction, which contribute to their resilience and self-regulation during the war. The following differences between cynologists aged 17-25 and students aged 17-25 were found:

emotionally oriented coping, in favor of students ($p < 0.000$), manifestations of external and internal resources in favor of students ($p < 0.002$), defense mechanisms ($p < 0.000$), time perspective of the present ($p < 0.05$) in favor of dog handlers aged 17-25, the level of procrastination ($p < 0.002$) in favor of students, in the level of optimism and resilience, no differences were found (respectively, $p < 0.210$ and $p < 0.825$). Regarding human-animal interaction, there are differences in the awareness of the restorative effect of human-animal interaction ($p < 0.05$), regulation of stress levels during cooperation with an animal ($p < 0.005$), and ecocentric ideas ($p < 0.000$) in favor of students. There was no statistically significant difference in emotional balance in human-animal interaction ($p < 0.153$) and a statistically significant difference in feelings from interaction with dogs in favor of dog handlers ($p < 0.03$). The models of resources for human-animal interaction of dog handlers and students in war conditions were created and compared. The model for dog handlers consists of 5 components: “Ineffective and effective coping strategies in ecocentric perceptions”, “Restorative effect of human-animal interaction”, “Defense mechanisms and self-organization in time”, “Feelings in human-animal cooperation”, “Family and faith”. In the group of students, the model of resources for human-animal interaction also consists of 5 components: “Ignoring ineffective coping strategies and social support in difficult situations”, “Resourcefulness of human-animal interaction and resilience”, “Feelings when interacting with a pet”, “Emotional balance and resilience in difficult situations”, “Resources (family, friends, hope), regressive behavior and living in the present with a focus on the past and future”. It is noted that in these models, individual strengths and environmental resources are combined, and positive interactions arise between people and their environment, which help regulate adaptation to difficult living conditions and promote well-being. Rehabilitation measures for the use of canine therapy with veterans and defenders are proposed

The scientific novelty of the results of the dissertation research is that:
for the first time the influence of human-animal interaction on the psychological resources of self-regulation and stability of police dog handlers during a full-scale

invasion has been established; it is shown that the resources of human-animal interaction are built into the resource system as resources of emotional support; models of resources for human-animal interaction among dog handlers and students

have been built: the partner-dog interaction is restorative and therapeutic, but the resource for human-animal interaction is marginal; ecocentric ideas are better developed in 17-25 year olds; women are more resilient than men, humor is an important resource for men; the present is a resource in living-through the experience of war; family is the main manifestation of social support; the feeling of stress is associated with high unrealistic - optimistic prejudices and procrastination;

it is noted that the concept of canine therapy in the work is used in a broad sense as a method of positive psycho-emotional impact based on human-animal interaction, where the dog is used as a therapeutic partner, which, along with resources of resilience and self-regulation, supports the mental health and well-being of a person; for students, human-animal interaction is a peripheral resource;

was further developed: the idea of procrastination of students, which increases stress; stressed students prefer various forms of social support;

The practical significance of the dissertation is that the results of the study are included in the content of teaching the normative disciplines “General Psychology”, “Developmental Psychology” and the elective discipline “Psychological Resources of Personality” and implemented in the research and practical activities of the Faculty of Psychology and Social Work of the ONU I. I. Mechnikov (certificate “Act of Implementation” № 01-01-68 of 10.01.2025). Prospects for further research are to study the peculiarities of the resource sphere of police officers during the war and to test the effectiveness of rehabilitation measures using canistherapy with veterans and defenders.

Keywords: resilience, optimism, meaningful life orientations, vitality, time perspective, future, psychological stress, anxiety, coping strategies, overcoming, psychological resources, well-being, human-animal interaction, canine therapy.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Статті у виданнях з психології, включених до переліку наукових фахових видань України:

1. Чернілевська-Ісайко О.В. Людино-тваринна взаємодія як ресурс *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 32-38. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.5>
2. Чернілевська-Ісайко О.В., Турлаков І.Д. Особливості взаємовпливу психологічних ресурсів особистості, що підвищують резильєнтність в умовах війни. *Науковий журнал з соціології та психології "Габітус"*. Вип.60, 2024 С.180-184. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.28>.
3. Чернілевська-Ісайко О.В. Особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають стрес під час війни *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* No 3(65) 2024 Т.1 сС. 175-188. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-1-188-199>

Тези апробаційного характеру:

1. Чернілевська-Ісайко О.В. Людино - тваринна взаємодія за допомогою службових собак як інструмент психологічної реабілітації. Збірник тез науково-практичної конференції: «Сучасні аспекти комплексної реабілітації. Виклики та перспективи -2024». (м. Одеса, Україна, 10-11 жовтня 2024 року.) – 80 с. С.61-63
2. Чернілевська-Ісайко О.В.Вплив людино-тваринної взаємодії за допомогою службових собак на психологічні ресурси особистості поліцейських-кінологів. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності. Збірник тез науково-практичної конференції, присвяченої 160-річчю Одеського національного університету імені І.І.Мечникова: (м. Одеса, Україна, 7 квітня 2025 року.) – 342 с., С.187 -188.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВНУТРІШНІХ І ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	19
1.1. Вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я.....	19
1.2. Людино-тваринна взаємодія як ресурс соціальної підтримки й терапевтичний підхід	29
1.3. Внутрішні і зовнішні ресурси. Каністерапія як емоційна підтримка й ресурс, що сприяє саморегуляції і стійкості	44
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	56
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОСНОВНІ ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАНІСТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І СТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	59
2.1. Особливості поліцейських кінологів і їх діяльності.....	59
2.2. Етапи дослідження і обґрунтування методик для вивчення впливу каністерапії на внутрішні і зовнішні ресурси	66
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	73
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНІХ І ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ, ЩО СПРИЯЮТЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЛЮДИНО-ТВАРИННОЇ ВЗАЄМОДІЇ.....	75
3.1. Дослідження ресурсів у кінологів, що сприяють стійкості.....	75
3.1.1. Дослідження копінг-стратегій у поліцейських - кінологів.....	75
3.1.2. Дослідження зовнішніх й внутрішніх ресурсів у поліцейських – кінологів.....	80
3.1.3. Дослідження темпоральних ресурсів поліцейських - кінологів.....	91
3.1.4. Дослідження особливостей впливу людино-тваринної взаємодії на поліцейських кінологів.....	103

3.2. Дослідження ресурсної сфери студентів, що сприяє стійкості й саморегуляції.....	119
3.2.1. Дослідження ресурсу копінг-стратегій у групі студентів.....	119
3.2.2. Дослідження ресурсів у студентів.....	122
3.2.3. Дослідження темпоральних ресурсів у студентів.....	127
3.2.4. Дослідження особливостей впливу людино-тваринної взаємодії у студентів.....	133
3.3. Порівняльний аналіз зовнішніх та внутрішніх ресурсів у кінологів й студентів.....	141
3.4. Статистичний аналіз ресурсів в умовах людино-тваринної взаємодії	
3.4.1. Кореляційний аналіз	147
3.4.2. Факторний аналіз: моделі ресурсної сфери кінологів й студентів в умовах війни.....	158
3.5. Комплекс реабілітаційних заходів щодо використання каністерапії з ветеранами й захисниками. Пілотний проєкт.....	166
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	172
ВИСНОВКИ.....	177
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	180
ДОДАТКИ.....	199

ВСТУП

Актуальність дослідження. В більшості досліджень, що стосуються ресурсів людини вивчено ресурси стійкості, саморегуляції й соціальні ресурси. Ресурси стійкості й саморегуляції формуються під впливом динаміки життєвих ситуацій і виступають визначальним фактором, що впливає на майбутню успішність та ефективність життєдіяльності (Т. Титаренко, Л.Засекіна, З.Кіреєва, Н.Родіна, S. Hobfoll, P. Rossouw, J. Rossouw). Ресурси стійкості й саморегуляції сприяють адаптації до змін, підвищують здатність долати стрес і життєві труднощі, допомагають не зупинятися перед невдачами, зберігати ясність мислення, концентрацію уваги та ефективно регулювати негативні емоційні стани (К. Connor, J. Davidson). Ресурси, що існують в рамках "соціально визначених" систем, таких як сім'я, друзі, партнери, колеги, вивчаються часто. Проте зосередження виключно на людських відносинах нехтує врахування "суб'єктивних соціальних контекстів" - або тих відносин, які самостійно обираються індивідами (Bowers et al.).

Протягом останнього десятиліття все ширше визнається, що анімалотерапія й анімалотерапевтичні заходи допомагають в підтримці та збереженні фізичного, психічного й соціального здоров'я. Встановлено, що взаємодія людини і тварини впливає на розвиток соціальної уваги, соціальної поведінки, міжособистісної взаємодії та настрою; параметрів, пов'язаних зі стресом, зменшення психологічного дистресу, включаючи депресію, тривогу, симптоми травми, нейророзлади, розлади аутистичного спектра, психічні захворювання або залежності й посилення емпатії та покращення навчання. В останні роки збільшується кількість досліджень щодо впливу каністерапії у роботі з ветеранами з діагнозом ПТСР, де собака виступає каталізатором або мотиваційним фактором змін (Bergen-Cico et al.). Проте дослідники майже не вивчають як впливає робота з собакою на психоемоційний стан кінологів, які виконують професійні обов'язки в екстремальних умовах.

Під час повномасштабного вторгнення використання собак як терапевтичних партнерів набуває дедалі більшого поширення в Україні -

наказом Національної поліції України від 13.08.2024 № 870 впроваджено пілотний проєкт залучення кінологів зі службовими собаками до психоемоційної підтримки поліцейських та членів їх сімей на період до 2026 року. Враховуючи все вищезазначене вважаємо, що тема дослідження є цікавою й актуальною оскільки надає можливість вийти за межі людиноцентричної моделі й в рамках в соціально-екологічного контексту розглянути людино-тваринну взаємодію, як терапевтичний вплив, що допомагає відновлюватися поліцейським - кінологам під час переживання хронічного стресу в умовах війни.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертація є складовою частиною науково-дослідної теми кафедри загальної психології і психологічного консультування Одеського національного університету імені І. І. Мечникова «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення» (номер державної реєстрації - 0123U102605); затверджена Вченою радою Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (наказ № 7 від 27 лютого 2024 року).

Мета дослідження: теоретико - емпіричним шляхом встановити вплив людино-тваринної взаємодії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення.

Задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз впливу внутрішніх і зовнішніх ресурсів, в тому числі соціальної підтримки й людино-тваринній взаємодії на психічне здоров'я людини.
2. Вивчити погляди на каністерапію як ресурс позитивного психоемоційного впливу, що сприяє саморегуляції і стійкості.
3. Дослідити і порівняти особливості зовнішніх і внутрішніх ресурсів поліцейських - кінологів й студентів в умовах людино-тваринній взаємодії, що сприяють їх стійкості й саморегуляції під час війни.
4. Створити та порівняти моделі ресурсів в умовах людино-тваринній взаємодії у кінологів і студентів.

5. Запропонувати реабілітаційні заходи щодо використання каністерапії з ветеранами й захисниками

Об'єкт дослідження — ресурсна сфера людини.

Предмет дослідження — особливості впливу каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції й стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять такі підходи та концептуальні положення вітчизняної і зарубіжної психології: системний підхід (Л. фон Берталанфі, С. Максименко, О. Слюсаревський, А. Уйомов, М. Федоренко), діяльнісний підхід (С. Максименко), особистісно-орієнтований підхід (Г. Балл, Л.Засєкіна, В. Рибалко, Т. Титаренко, О.Кононенко), суб'єктний підхід (Г. Костюк, О. Лактіонов); ресурсний підхід (Л.Засєкіна, З.Кіреєва, Н.Родіна, О.Штепа, S. Hobfoll, M.Seligman, M.Csikszentmihalyi, S. Kobasa, M. Puccetti, R. Lazarus., S. Folkman.).

Методи дослідження. З метою розв'язання дослідницьких задач в роботі використані:

- теоретичні методи (проблемно-логічний метод, індукція, абстрагування, узагальнення, систематизація), що застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних основ;

- методи психологічної діагностики та методи математичної обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), критерій U- Манна – Вітні, t - критерій). Розрахунки виконувалися з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм універсальної обробки табличних даних Microsoft Excel XP і пакету статистичного аналізу SPSS for Windows v 22.0).

Метод психологічної діагностики містив наступні методики: шкала взаємовідносин між власником собаки та собакою Монаша (MDORS), методика копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), CD-RISC-10 (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона); «Комплексна оцінка проявів стресу», розроблена Ю.В. Щербатих;

методика часової перспективи ZTPІ (Ф. Зімбардо) для вивчення оптимізму опитувальник (Life Orientation Test – LOT), «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (GPS, в адаптації Т. Ю. Юдєєвої), методика «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика, анкета для поліцейських – кінологів, для дослідження особливостей впливу ресурсу людино-тваринної взаємодії на респондентів.

Репрезентативна вибірка відповідає меті та завданням дослідження. В дослідженні взяло участь 172 особи віком від 17 до старших за 55 років. З них: 85 поліцейських- кінологів й 87 студентів ОНУ імені І.І Мечникова. Серед поліцейських - кінологів було 57 чоловіків й 28 жінок різного віку, серед студентів 84 особи в віці 17 -25 років й 5 в віці 26-40 років, більшість з них – жінки.

Наукова новизна одержаних результатів дисертаційного дослідження полягає у тому, що

вперше встановлено вплив людино - тваринної взаємодії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських-кінологів під час повномасштабного вторгнення; показано, що ресурси людино-тваринній взаємодії вбудовані в ресурсну систему, як ресурси емоційної підтримки; побудовані моделі ресурсів людино-тваринній взаємодії у кінологів і студентів.

уточнено, що відчуття стресу пов'язано з високими нереалістично - оптимістичними упередженнями й прокрастинацією; взаємодія з партнером - собакою є відновлювальною й терапевтичною, проте ресурс людино-тваринній взаємодії має маргінальний характер; екоцентричні уявлення краще розвинуті у 17-25 літніх; жінки є більш резильєнтними; у чоловіків гумор є важливим ресурсом; сьогодення є ресурсом в переживанні досвіду війни; родина є головним ресурсом соціальної підтримки;

зазначено, що поняття каністерапії у роботі використовується в широкому сенсі як метод позитивного психоемоційного впливу на основі людино-тваринної взаємодії, де собака використовується як терапевтичний

партнер, який поряд з ресурсами стійкості й саморегуляції підтримує психічне здоров'я та благополуччя людини;

дістало подальшого розвитку: уявлення про вираженість прокрастинації у студентів під час війни, що збільшує стрес; студенти, що відчують стрес надають перевагу в соціальній підтримці; для студентів людино – тваринна взаємодія є периферійним ресурсом.

Практичне значення дисертації полягає в тому, що результати дослідження включено у зміст викладання нормативних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія здоров'я» та вибіркової дисципліни «Психологічні ресурси особистості» впроваджено в науково - дослідницьку й практичну діяльність факультету психології і соціальної роботи ОНУ імені І.І.Мечникова (довідка «Акт впровадження» » № 01-01-68 від 10.01.2025).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дисертації було представлено й обговорено на: VI Міжнародній науковій конференції «Людина як цілісність: людське, позалюдське, надлюдське» м. Одеса, 19 жовтня 2023 р.; Міжнародній науково-практичній конференції «Міжнародний та український досвід використання людино-тваринної взаємодії для допомоги людям у різних життєвих ситуаціях», 25 - 26 лютого 2023 року (Черкаський державний технологічний університет); VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (23-24 жовтня 2024 року) Соціально-освітні домінанти підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти (Бердянський державний педагогічний університет); XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства», 12 квітня 2024 року (Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля); Науковій практичній конференції «Сучасні аспекти комплексної реабілітації. Виклики та перспективи -2024» 10-11 жовтня 2024, М.Одеса, Одеський національний медичний університет; Всеукраїнської науково-практичної конференції «Анімалотерапія (людино-тваринна взаємодія) для зміцнення здоров'я, профілактики та реабілітації людей в

складних життєвих обставинах: проблеми, пошуки, перспективи» 24-25 лютого 2024 року (Черкаський державний технологічний університет); Науково-практичній конференції "Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності", присвячена 160-річчю Одеського національного університету імені І.І.Мечникова (7 квітня 2025 року).

Особистий внесок здобувача. Розроблені теоретичні положення й отримані результати дослідження є самостійним внеском автора у вивчення проблеми.

Публікації. Основні положення результатів дослідження викладено у 3 наукових статтях, серед яких 3 статті опубліковано у фахових виданнях, затверджених ДАК МОН України.

Структура й обсяг роботи. Дисертаційна праця складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел, який налічує 183 найменування, із яких 152 написано іноземними мовами. Загальний обсяг дисертації складає 200 сторінок. Основний обсяг дисертації викладено на 179 сторінках комп'ютерного набору, наукова робота містить 20 таблиць, 45 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВНУТРІШНІХ І ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1.1. Вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я

Згідно з ВООЗ, психічне здоров'я визначається як стан психологічного благополуччя, що дозволяє людині справлятися зі стресовими ситуаціями, реалізовувати власні здібності, ефективно навчатися та працювати, а також робити внесок у суспільство. В покращенні психічного здоров'я захисну роль грає соціальна підтримка.

Соціальна підтримка є частиною ширшого поняття, відомого як соціальне здоров'я. Соціальне здоров'я включає три основні виміри: соціальну ізоляцію, соціальну підтримку та самотність. Взаємозв'язок між соціальною підтримкою та благополуччям людини добре відомий (Cohen & McKay[67], Holt-Lunstad[101], D.Wang [171]та ін.). Концепція соціальної підтримки та її вплив на здоров'я і благополуччя були в центрі уваги науковців і практиків у соціальній, поведінковій, медичній сферах. Соціальна підтримка - багатовимірне поняття, яке зазвичай вимірюється з точки зору структури (кількості зв'язків) або функцій (інформаційних, інструментальних та емоційних) соціальних мереж (Т.Wills[179]). Декілька психологічних концепцій схожі на теорію соціальної підтримки, оскільки мають спільні теми міжособистісних стосунків та їхнього впливу на благополуччя. Наприклад,

1) теорія прив'язаності, що розроблена Дж. Боулбі[54]. Ця теорія фокусується на важливості ранніх стосунків, особливо між дітьми та їхніми опікунами. Крім того, вона досліджує, як ці стосунки впливають на емоційну стабільність і соціальні відносини в подальшому житті.

2) теорія конвою, що описує мережу соціальних зв'язків, які оточують людину, і як ці зв'язки змінюються з віком.

3) теорія самоефективності, що запропонована А. Бандурою. Ця теорія наголошує на вірі у власну здатність досягти успіху в конкретних

ситуаціях. Вона пов'язана з соціальною підтримкою в тому сенсі, що підтримка з боку інших може підвищити самоефективність людини.

4) теорія вивченої безпорадності, що була введена М. Селігманом[154]. Ця теорія описує стан, коли людина відчуває себе нездатною контролювати або змінювати ситуацію. Це безсилля призводить до пасивності та депресії. Соціальна підтримка може протидіяти вивченій безпорадності, надаючи ресурси та заохочення.

5) теорії стресу та копіngu: Ці теорії, включаючи роботу Р. Лазаруса і С.Фолкман[79], досліджують, як люди справляються зі стресом.. Теорія припускає, що соціальна підтримка значною мірою формує те, як людина сприймає стрес й долає його. Вона діє як найважливіший ресурс, коли особа стикається з викликами, впливаючи на рівень стресу. Коли людина відчуває підтримку і впевненість у тому, що можемо впоратися, стрес має тенденцію до зниження. Таким чином, стрес, який відчувається під час події, не є суто внутрішньо притаманним, проте оцінка, на яку впливає соціальна підтримка, значною мірою формує те, як ми її сприймаємо. Надійна система підтримки може пом'якшити приголомшливий характер певних подій. Тому збільшення соціальної підтримки, швидше за все, зменшить сприйняття стресу. Так, в дослідженнях показано вплив соціальної підтримки на сприйняття стресу. Озер та ін. (2021) пов'язали посилення сімейної підтримки зі зниженням рівня стресу, що пояснює 11% дисперсії стресу. Екмен та ін. (2021) виявили, що підтримка сім'ї та близьких значно знижує рівень стресу, а стрес частково впливає на задоволеність життям. L.McLean, D Gaul, R.Penco, (2023) серед студентів коледжів підтвердили цей зв'язок: чим більше підтримки, тим нижчий рівень стресу [124].

б) теорія соціального навчання: Ця теорія, також розроблена А. Бандурою, припускає, що люди вчаться один від одного через спостереження, імітацію та моделювання. Мережі соціальної підтримки можуть бути джерелом навчання адаптивній поведінці та навичкам.

Теорія соціальної підтримки є життєво важливою основою для розуміння того, як зв'язки з іншими можуть глибоко впливати на здоров'я та благополуччя людини. В основі цієї теорії лежить визнання того, що люди за своєю природою є соціальними істотами, а зв'язки, які вони формують, забезпечують більше, ніж просто спілкування; вони слугують рятівним кругом, який підтримує під час складних ситуацій.

P.Thoits визначав, що соціальна підтримка зазвичай розглядається як соціальні ресурси, на які людина може покластися при вирішенні життєвих проблем і подоланні стресів[166]. Розвиваючи цю ідею, F.Cullen, J.Wright, M.Chamlin, описали соціальну підтримку як процес передачі людського, культурного, матеріального та соціального капіталу, як між окремими особами, так і між більшими соціальними одиницями (громадами, державами) та їхніми членами [71]. Підтримка часто надається неформально, через соціальні зв'язки, але підтримка може також надаватися офіційно суб'єктом з офіційним статусом.

Узагальнюючи наукову літературу можна зазначити, що ресурси соціальної підтримки охоплюють кілька ключових елементів, які сприяють її впливу на здоров'я та благополуччя: підвищує життєстійкість, зміцнюючи почуття приналежності, самоповаги та відчуття контролю над власними обставинами; надає людям інші перспективи або стратегії подолання для більш ефективного вирішення проблем; підвищує здатність протистояти негараздам і процвітати в складних обставинах. Так, J. Siegel, E.Alvaro, W.Crano, B.Lienemann, писали, що у нашому повсякденному житті ступінь соціальної підтримки, яку ми відчуваємо, допомагає модулювати нашу реакцію на стрес. Тримання за руку або фотографія людини, яку ви любите і якій довіряєте, може насправді зменшити тривогу, що випереджає ваш мозок, а також його нейронну реакцію на больовий шок [157].

До однієї з важливих концепцій теорії соціальної підтримки відноситься модель буферизації стресу. Ця модель пояснює, як соціальна підтримка може допомогти людям впоратися зі стресом і пом'якшити його негативний вплив

на здоров'я та благополуччя. Згідно з цією моделлю, соціальна підтримка слугує захисним фактором, який буферизує вплив стресорів на фізичне та психологічне здоров'я людини (S.Cohen і T.Wills, [66]). Буферизація забезпечує захисний простір між стресовими життєвими подіями та їхніми шкідливими наслідками. У контексті моделі "діатез-стрес" (термін "діатез" походить від грецького слова, що означає схильність) ця диспозиція є фактором, який підвищує ймовірність розвитку розладу у людини після стресової життєвої події соціальна підтримка може мінімізувати вплив стресу, забезпечуючи захисний шар. Г. Мате пише, що в дослідженнях виявлено значний взаємозв'язок між високозагрозливими життєвими стресами та соціальною підтримкою. У жінок, які пережили стрес, об'єктивно оцінений як дуже загрозливий, і які не мали емоційної соціальної підтримки, ризик розвитку карциноми молочної залози збільшився в дев'ять разів" (Maté, 2008). R. Neese з повідомляє, що найсильнішим фактором, який сприяє розвитку посттравматичного стресового розладу після травматичної події, є "брак соціальної підтримки" [128].

Ще однією важливою концепцією в теорії соціальної підтримки є модель прямого впливу, яка зосереджується на безпосередньому впливі соціальної підтримки на благополуччя людини, незалежно від стресових факторів чи труднощів. На відміну від моделі буферизації стресу, яка підкреслює роль соціальної підтримки в пом'якшенні негативних наслідків стресу, модель прямого впливу припускає, що соціальна підтримка може мати позитивні результати сама по собі. Соціальна підтримка допомагає не лише буферизувати стрес. Хоча буферизація стресу все ще залишається важливим фактором переваг соціальної підтримки, це не єдина її перевага. С. Коен і Т. Віллс пояснюють, що узагальнений позитивний ефект соціальної підтримки може відбуватися тому, що великі соціальні мережі надають людям регулярний позитивний досвід і набір стабільних, соціально винагороджуваних ролей у спільноті [66]. Вони продовжують: "Цей вид підтримки може бути пов'язаний із загальним благополуччям, оскільки він

забезпечує позитивний вплив, відчуття передбачуваності та стабільності життєвої ситуації, а також визнання власної цінності" (Cohen & Wills, [66]).

В науці представлено також погляд на соціальну підтримку з точки зору сприяння позитивному благополуччю, а не лише буферизації стресу, а також розгляду її як міжособистісного процесу, що розгортається в часі, а не як ставлення чи очікування (наприклад, сприйняття наявної підтримки). Ключова теза цього погляду полягає в тому, що добре функціонуючі близькі стосунки (з родиною, друзями та інтимними партнерами) є фундаментальними для процвітання, оскільки вони виконують дві важливі функції підтримки, які відповідають двом життєвим контекстам, завдяки яким люди можуть потенційно процвітати - успішно справлятися з негараздами та брати участь у можливостях для зростання і самореалізації за відсутності негараздів. Ці функції підтримки ґрунтуються на теорії прив'язаності (Bowlby[54], Mikulincer & Shaver, 2007), яка припускає, що всі люди приходять у світ зі схильністю шукати близькості з близькими людьми під час стресу (поведінкова система прив'язаності), досліджувати навколишнє середовище (дослідницька система) і підтримувати поведінку прив'язаності та дослідження близьких людей (поведінкова система піклування). Запропонований погляд розширює теорію прив'язаності, зосереджуючи увагу на процвітанні та детально описуючи способи, за допомогою яких підтримуючі стосунки сприяють процвітання.

Соціальна підтримка має кілька вимірів (P.Thoits[167]. По-перше, підтримка може бути концептуалізована як сприйняття, відчуття підтримки або відчуття того, що підтримка доступна, на відміну від її отримання, тобто повідомлення про те, що допомога була надана. Сприйняття підтримки - це суб'єктивне переконання людини щодо наявності та адекватності підтримки з боку її соціальної мережі. Це відчуття того, що інші піклуються, люблять, поважають і цінують її, і що допомога доступна в разі потреби. Таке сприйняття відіграє вирішальну роль у психологічному благополуччі людини і може впливати на її здатність справлятися зі стресом і негараздами. Нурсеу показав, що існує лише помірна збіжність між сприйняттям одержувача

підтримки та повідомленням члена мережі про надану підтримку. Незалежно від того, скільки підтримки особа отримує, суб'єктивна інтерпретація підтримки змінюється. Віра в те, що людину підтримують чи ні, збільшує або зменшує переваги. Відповідно, негативний стиль атрибуції може вплинути на сприйняття людиною того, що інші присутні і підтримують її. Натомість позитивне сприймається як нейтральне або навіть негативне і відповідно страждає. Сприйняття підтримки за своєю суттю є суб'єктивним і сильно варіюється від людини до людини. Воно базується на особистій оцінці, а не на об'єктивних показниках отриманої підтримки. Вищий рівень сприйняття підтримки часто асоціюється з кращими показниками психічного та фізичного здоров'я. Це пов'язано з меншим ризиком серцево-судинних захворювань і смертності від усіх причин. Сприйняття підтримки може пом'якшити вплив стресу. Коли люди вірять, що у них є мережа підтримки, вони можуть сприймати стресові ситуації як менш загрозливі і відчувати себе більш здатними впоратися з ними. Якість підтримки може бути важливішою за її кількість. Сприйняття підтримки може змінюватися з часом і залежить від поточних обставин, минулого досвіду та очікувань на майбутнє (M.Procidano [132]).

Під отриманою підтримкою розуміють фактичну підтримку, яку надають інші люди у важкі для них часи. Це фактична допомога, надана іншими, яка може включати різні форми допомоги, такі як емоційна, інформаційна або матеріальна підтримка.

Інформаційна підтримка в контексті теорії соціальної підтримки означає: надання порад, рекомендацій та знань, які можуть допомогти людині впоратися з проблемами та прийняти обґрунтоване рішення; обмін досвідом або інформацією, якою людина може не володіти, але яка може мати вирішальне значення для вирішення проблем. Це одна з ключових форм підтримки, яку може надати соціальне оточення, що включає сім'ю, друзів, колег і навіть професійних консультантів.

Матеріальна (інструментальна) підтримка - це форма соціальної підтримки, яка передбачає надання практичної допомоги тим, хто її потребує. Це може бути фінансова допомога, матеріальні блага або послуги (юридичні консультації, медична допомога або консультування), які допомагають людині впоратися зі своїми проблемами чи обов'язками. Саме фізичний і конкретний вираз підтримки може полегшити стрес і зробити складні ситуації більш керованими.

Емоційна підтримка в контексті теорії соціальної підтримки - це вид підтримки, який передбачає вираження емпатії, прихильності, довіри, схвалення та турботи. Цей аспект підтримки спрямований на задоволення емоційних і психологічних потреб людей, забезпечуючи комфорт, заспокоєння та відчуття того, що їх цінують і розуміють. Підтримка приналежності (товаришування) в контексті теорії соціальної підтримки означає тип підтримки, який дає людям відчуття соціальної інтеграції та залученості. Йдеться про створення відчуття приналежності до групи чи спільноти. Приналежність є важливою для соціальної ідентичності та емоційного благополуччя людини.

Зв'язок між соціальною підтримкою та психічним здоров'ям (благополуччям) є усталеною концепцією в психології. Цей зв'язок підкреслює глибокий вплив соціальних зв'язків на психічне та фізичне здоров'я людини. Соціальна підтримка сприяє загальному благополуччю через розвиток:

- емоційної стійкості. Соціальна підтримка надає емоційні ресурси, які допомагають людям впоратися зі стресом і негараздами. Вона може запропонувати відчуття приналежності та прийняття, які мають вирішальне значення для емоційної стабільності.

- самоповаги. Соціальна підтримка в дитинстві та підлітковому віці пов'язана з розвитком самооцінки (R.Karunaratne, [106]).

- фізичного здоров'я. Дослідження показали, що люди з міцними мережами соціальної підтримки мають кращі показники здоров'я. Наприклад, люди з серйозними захворюваннями, такими як лейкемія або хвороби серця,

мають вищі показники виживання, якщо вони мають широку соціальну підтримку (A.Karadaş, S. Duran, [107]). І навпаки ВООЗ підкреслює той факт, що відсутність соціальних зв'язків значно підвищує ризик серцево-судинних захворювань, діабету, деменції, депресії та тривожності. Насправді, люди, яким бракує соціальних зв'язків, мають на 30% вищий ризик передчасної смерті, що можна порівняти з курінням, надмірним вживанням алкоголю або ожирінням.

- теорії інтерсуб'єктивності. Ця теорія досліджує шляхи, якими люди приходять до розуміння перспектив і досвіду інших; як люди розвивають спільні смисли, комунікацію та взаєморозуміння через соціальну взаємодію.

- когнітивного функціонування. Ці взаємодії допомагають людям підтримувати когнітивні функції та знижують ризик погіршення когнітивних функцій з віком

Існує тісний зв'язок між соціальною підтримкою та психічним здоров'ям. Численні дослідження підкреслюють захисну роль соціальної підтримки для психічного здоров'я. У випадку депресії дослідження підкреслюють важливість батьківської підтримки для дітей, тоді як дорослі отримують підтримку від подружжя, сім'ї та друзів (G.Gariepy та ін.[85], Mohd та ін., [125]). Низька підтримка пов'язана з вищим рівнем депресії, тривоги та самоушкодження під час вагітності (A.Bedaso J.Adams, W. Peng, D. Sibbritt [44]). Ті, хто має слабшу підтримку, стикаються з труднощами у відновленні після депресії та соціальному функціонуванні (Wang та ін., 2018). Таким чином, соціальні зв'язки можуть знизити ризик депресії, тривоги та інших психологічних розладів. Наприклад, під час пандемії COVID-19 люди з високим рівнем соціальної підтримки мали значно нижчий ризик депресії та кращу якість сну порівняно з тими, хто мав низький рівень соціальної підтримки (Karadaş Duran, [107]).

Хоча традиційно вважається, що соціальну підтримку отримують від інших людей, дослідники припускають, що вона може надходити і від домашніх тварин. Існує багато причин, чому домашніх тварин можна вважати

джерелом соціальної підтримки. Макконнелл та ін. вважають, що однією з причин може бути включення домашніх тварин до групи «близьких людей», яку визначають як групу людей, які є найближчими для людини і яким вона довіряє. Дослідники виявили, що наявність «близьких людей» у житті людини значно підвищує соціальну підтримку та благополуччя, і, можливо, люди отримують ці переваги від домашніх тварин, тому що вони включають їх у свою категорію «близьких людей». Насправді, домашні тварини надають таку ж підтримку, як і брати, сестри та батьки - люди, до яких ми можемо бути прив'язані найбільше. Інша дослідницька група, G.Collis і J.McNicholas, припускають, що ще однією причиною, чому домашні тварини можуть бути джерелом соціальної підтримки, є уявлення про те, що вони завжди доступні, не засуджують і непередбачувані [122]. Вони також пояснюють, що одним з аспектів соціальної підтримки є відчуття потрібності. Так, одна з причин, чому домашні тварини можуть надавати так багато соціальної підтримки, полягає в тому, що вони потребують, щоб їхні господарі піклувалися про них, а господарі відчувають себе потрібними. Нарешті, дослідники згадують, що взаємодія з домашніми тваринами не вимагає такого ж рівня соціальних навичок, як взаємодія з іншими людьми, тому вона може бути менш втомливою і знижує ймовірність вигорання. Разом з тим, це може бути притулком від людського спілкування.

Існують докази того, що домашні тварини можуть посилити соціальну підтримку (McConnell та ін., McConnell та ін., Meehan та ін) і зменшити самотність (Zasloff й Kidd) [цит. за 123]. І навпаки, інші дослідження свідчать про відсутність різниці в рівні самотності серед власників і невластників, які живуть самі, і про більшу самотність і психологічний дистрес у деяких власників (Antonacopoulos & Pychyl, Citation2010; Peacock та ін., Citation2012), що вказує на складність стосунків між власником і домашнім улюбленцем, соціальну підтримку та благополуччя[цит. за 92].

K.Allen, J.Blasovich, J.Tomaka, R Kelsey, McCune та інші розглядають домашніх тварин як форму соціальної підтримки[32]. З поглядів вчених така

соціальна підтримка пояснює позитивний вплив взаємодії людини і тварини (Beetz, 2017), оскільки стосунки між людиною і твариною схожі на стосунки між людьми (S.Bonas, J.McNicholas, й G.Collas, [52]), забезпечують стабільне джерело безпеки прив'язаності (Beck й Madresh, [45]) і втілюють емоційну близькість, еквівалентну близьким сімейним стосункам (S.Barker й R.Barker, [40]; A.Cain, [59]). Одне з ранніх досліджень показало, що власники собак були так само емоційно близькі до своїх домашніх улюбленців, як і до найближчого члена сім'ї (S.Barker й R.Barker, [40]). Близьке місце домашнього улюбленця в сім'ї також підтверджується результатами опитування сімей військовослужбовців: 68% респондентів зазначили, що вважають домашніх улюбленців повноправними членами сім'ї (A.Cain, [59]). Нещодавнє дослідження поширило цю сферу дослідження на студентів коледжів і отримало результати, що відповідають оригінальному дослідженню S.Barker й R. Barker. Використовуючи ту саму стратегію оцінювання, дослідники виявили, що студенти настільки ж близькі до своїх домашніх улюбленців, як і до найближчого члена сім'ї. І навіть 43% респондентів були ближчі до свого домашнього улюбленця, ніж до будь-якого іншого члена сім'ї (S.Barker, R.Barker, N.McCain й C.Schubert[41], [42]).

В дослідження Affinity Foundation про соціальну підтримку домашніх тварин для бездомних людей показано глибокий і значущий зв'язок, який розвивається між людьми, що живуть на вулиці, та їхніми «домашніми» улюбленцями. Продемонстровано, що собаки, стають важливим джерелом емоційної підтримки, безпеки та компанії для бездомних людей[33].

Результати багатьох досліджень показують, що взаємодія людини з тваринами посилює та сприяє розвитку позитивних рис (K.Hediger й D.Turner, [94]), що домашні тварини можуть допомогти поліпшити психічне здоров'я, підвищити життєстійкість і дати нам змогу зростати, оскільки зв'язок між людиною і твариною забезпечує буферний ефект для стресу і несприятливих обставин.

Таким чином, встановлено що соціальна підтримка позитивно пов'язана з позитивним афектом і негативно пов'язана з симптомами тривоги та депресії, негативно пов'язана з відчуттям стресу. Показано, що глибокі і змістовні близькі стосунки відіграють життєву важливу роль у доланні складної ситуації й процвітанні людини. Соціальна підтримка є ключовим захисним фактором для фізичного та емоційного благополуччя, розряджає негативні наслідки стресу та сприяє здоровій поведінці. Соціальна підтримка включає різні форми допомоги, такі як емоційна, інформаційна або матеріальна підтримка. Дослідники припускають, що емоційна підтримка як вид соціальної підтримки може надходити і від домашніх тварин.

1.2. Людино-тваринна взаємодія як ресурс емоційної підтримки й терапевтичний підхід

Зв'язок "людина-тварина" – це взаємовигідні і динамічні стосунки між людьми і тваринами, які залежать від їхньої поведінки, що має велике значення для здоров'я і благополуччя. Людино-тваринна взаємодія визначається як втручання, які навмисно включають тварин як частину терапевтичного або покращувального процесу. Концепція зв'язку між людиною і твариною є усталеною, де загальновизнано, що стосунки між людьми та тваринами-компаньйонами можуть бути тривалими і значущими. Віра в те, що "домашні тварини корисні для здоров'я людини" набуває все більшої популярності, незважаючи на визнання того, що наукові дані в цій галузі містять суперечливі висновки і часто мають суттєві методологічні недоліки.

Зв'язок між людьми і тваринами має глибоке коріння в еволюційній історії. Спочатку тварин одомашнювали здебільшого для сільського господарства, полювання та захисту. Однак з часом ці стосунки перетворилися на більш емоційні, коли тварини стали компаньйонами та членами родини. Емоційне значення тварин у житті людини можна побачити у стародавніх похованнях, які включали домашніх тварин поряд з їхніми власниками, що

демонструє тривалу природу цих стосунків. Так само тварини, з якими ми співіснуємо сьогодні, живуть у створеному людиною середовищі, тож цей зв'язок продовжує формуватися і розвиватися в міру розвитку суспільства.

Емоційна підтримка як вид соціальної підтримки за допомогою тварин - це загальний термін, який означає свідоме та цілеспрямоване залучення тварин до втручань, спрямованих на здоров'я, благополуччя або освіту людини. Вченими зроблено багато роботи для визначення втручань за допомогою тварин так і для вивчення їхньої ефективності та результативності. Одні з перших спроб визначити формальні та неформальні втручання із залученням тварин були зроблені у 1980-х та 1990-х роках товариством "Дельта", США. Ці визначення є, мабуть, найпоширенішими і розмежовують структуровану терапію, яку називають анімалотерапією від неформальних втручань, які називають анімалотерапевтичною діяльністю.

Анімалотерапія - це вид терапії, який передбачає залучення тварин до процесу лікування, він спрямований на покращення емоційного та соціального благополуччя, а також сприяє встановленню більш глибокого зв'язку між клієнтом та терапевтом. Анімалотерапія є більш структурованою і являє собою цілеспрямоване втручання, в якому тварина є невід'ємною частиною лікувального процесу. Анімалотерапія проводиться та/або спрямовується професійним медичним або соціальним працівником, який демонструє навички та досвід у клінічному застосуванні взаємодії людини і тварини. Анімалотерапія документується та оцінюється в рамках індивідуального плану лікування. Сеанси зазвичай мають фіксовану тривалість. Анімалотерапія, також відома як зоотерапія, використовує собак та інших тварин, у тому числі коней, щоб допомогти людям у відновленні фізичного та психічного здоров'я. Спілкування з твариною має доведені переваги як у медичній, так і в психологічній роботі. До переваг цього терапевтичного підходу відносять: зменшення тривожності, зниження артеріального тиску та стресу; підвищення емоційної обізнаності; розвиток емпатії та соціальних навичок; навчання межах та емоційну саморегуляцію. Для участі у

анімотерапії людина і тварина проходять навчання та/або сертифікацію для безпечної спільної роботи з метою проведення втручань. Фахівець може бути кінологом тварини (модель трикутника) або може бути фахівець і команда з твариною та кінологом (модель ромба). М. Wesley, N. Minatrea, J. Watson в анімотерапії розрізняють: анімотерапію у консультуванні [174,], психотерапію за допомогою тварин та ігрову терапію за допомогою тварин. Ці втручання включають взаємодію між людиною і твариною на додаток або в поєднанні з визнаною і професійною формою терапії психічного здоров'я. Унікальні стосунки, що формуються між людьми і тваринами, розглядаються як ключові агенти змін і поважаються так само, як і стосунки між терапевтом і клієнтом. У всіх дослідженнях, що представлені найчастіше використовували собак і коней. Кінологічна психотерапія - це інтервенції терапії, які здійснюються за допомогою навмисного та цілеспрямованого залучення собак. Треба зазначити, що дослідження, що вивчають вплив додавання собак до психотерапії, показують, що психологічні та психосоціальні змінні можуть бути покращені порівняно з психотерапією без собак (звичайне лікування) для цілого ряду груп населення. Так, в дослідженнях повідомлялося, що наявність собак покращувала вторинні фактори, включаючи терапевтичні процеси, або результати, які були корисними для благополуччя учасників, але не обов'язково були першочерговим фокусом втручання. Значні поліпшення спостерігалися в терапевтичному альянсі [174], залученні [176], міжособистісній соціалізації або довірі [118], гострому тривожному збудженні (дистрес) [102] і функціонуванні [48].

Більшість втручань є анімотерапевтичними заходами, які використовують тварин у рекреаційних програмах і програмах відвідування для допомоги людям з особливими потребами. Це менш формальні втручання, ніж анімотерапія, що спрямовані на покращення добробуту людини, але не обов'язково індивідуалізовані чи задокументовані. Цілі можуть бути загальними і однаково стосуватися широкого кола цільових груп. Особи, які здійснюють втручання, не обов'язково повинні бути ліцензованими

професіоналами, але вони повинні бути навчені та/або сертифіковані для безпечної роботи з твариною. Це можуть бути відвідування лікарень і закладів довготривалого лікування тваринами та людьми, спеціальні вправи на тваринну тематику у фізичній реабілітації та ерготерапії, іпотерапія, програми "собака в камері" у в'язницях, програми навчання грамотності в бібліотеках, терапія "пораненого воїна" для ветеранів з ПТСР - і багато іншого. Анімалотерапевтичні заходи проводяться в різних умовах спеціально навченим професіоналом, помічником професіонала та/або волонтером разом з тваринами, які відповідають певним критеріям. Це, як правило, базові короткі сеанси знайомства з домашніми тваринами, які відвідують людей у лікарні, центрі довготривалого догляду тощо. Таку саму діяльність можна повторювати з багатьма людьми. Конкретні цілі лікування не плануються для кожного візиту, докладні нотатки і документація не вимагаються, а візити є спонтанними і можуть бути настільки короткими або довгими, наскільки це необхідно.

Отже, в багатьох дослідженнях встановлено, що людинно - тваринна взаємодія має вплив:

- на дітей, для яких тварина є компаньйоном, довіреною особою та друзями й такою, що можна розповідати йому про свої труднощі;
- на незрячих або слабозорих, яким вони допомагають пересуватися. Собаки-поводирі проходять комплексну програму підготовки й функціонують як службові;
- на паралізованих людей. Відомо, що мавп-капуцинів навчили допомагати паралізованим у виконанні повсякденних завдань. Вони допомагали виконувати прості повсякденні завдання, такі як отримання їжі або пиття, пошук предметів, що впали або знаходяться поза межами досяжності, вмикання та вимикання світла. Проте вони жодним чином не замінюють роль первинних піклувальників.
- в спеціальній освіті. Завдяки спостереженням і досвіду діти дізнаються, що люди і тварини мають багато спільних потреб. Таким чином,

вчителі можуть навчати дітей про здоров'я, харчування та догляд за тваринами, а також про потреби у спілкуванні, спілкуванні та належній поведінці. Встановлено, що діти з первазивними розладами розвитку (включаючи аутизм) були більш грайливими у взаємодії з живою собакою порівняно з іграшками, а також краще усвідомлювали своє соціальне оточення в присутності собаки (Martin and Farnum, 2002). Серед дітей з аутизмом присутність собаки під час ерготерапії була пов'язана з більш активним використанням мови та соціальною взаємодією (Sams et al., 2006). Аналогічно, терапевтична верхова їзда підвищувала соціальну мотивацію дітей з аутизмом (Bass та ін., 2009). [цит. за 34].

- на зменшення депресії та сприяння позитивному настрою У своєму аналізі Соутер і Міллер дійшли висновку, що втручання за допомогою тварин мають потенціал для значного зменшення депресивних симптомів. Кроулі-Робінсон та ін. виявили зменшення депресії протягом 2 років у літніх мешканців будинку для людей похилого віку з собакою-мешканцем, але також і в будинках без собаки-мешканця.

- на покращення самопочуття підлітків при зниженні рівня кортизолу в слині та продемонстрували користь для дітей з церебральним паралічем, розладами аутистичного спектру, дітей та підлітків з соціальними, емоційними та поведінковими труднощами, пацієнтів з особливими потребами, психічними розладами та зловживанням психоактивними речовинами

- на виконання рутинних й послідовних обов'язків в повсякденному житті, яке змінилося для багатьох під час карантину. Обов'язки, пов'язані з утриманням тварин, часто сприймалися як такі, що дають змогу відволіктися. Тварини також виявилися джерелом мотивації для залучення власників до діяльності, і учасники часто описували, як їхні тварини відігравали важливу роль у тому, що вони могли мати щось продуктивне, на що можна було б з нетерпінням чекати. Люди похилого віку, які можуть жити на самоті, отримували користь від фізичних вправ і структури, яку забезпечує домашній

улюбленець. Особливо під час COVID-19 прогулянки з домашніми улюбленцями стали важливим фактором соціальної взаємодії та повсякденної активності

- на пацієнтів з психічними розладами. Встановлено, що присутність домашніх тварин загалом позитивно впливає на тих, хто перебуває в депресії, схильний до суїциду та замкнений у собі. Крім того, в деяких установах відзначають, що навіть агресивні пацієнти заспокоюються в присутності домашніх тварин. Однак деякі дослідники відзначають, що якщо у пацієнта є домашня тварина, за якою він доглядає, то суїцидальні пацієнти схильні турбуватися про те, хто буде доглядати за ним, якщо він помре. У дітей з різними психіатричними діагнозами сеанси психотерапії, підкріплені присутністю собаки, сприяли соціальній екстравертованості (A.Prothmann та ін., [136]). Діти з психічними розладами показали кращу внутрішню емоційну рівновагу після лише одного сеансу терапії з собакою (A.Prothmann та ін., [136]). У госпіталізованих дітей взаємодія з собакою, так і традиційна ігрова терапія покращували настрій, про що повідомляли батьки і самі діти, але тільки анімалотерапія була пов'язана з проявом позитивного афекту (J.Kaminski та ін., [108]). У дорослих пацієнтів з хронічною шизофренією терапія за допомогою собак була пов'язана з поліпшенням соціальних контактів, симптомів і якості життя, пов'язаних з соціальними відносинами, але в порівнянні з контрольною групою без собаки відмінності не були значущими (V.Villalta-Gil et al [169]). У психіатричних стаціонарах, призводить до значного збільшення взаємодії з іншими пацієнтами протягом 4 тижнів у порівнянні з реабілітацією без тварин. Це включало посмішки, товариськість, доброзичливість по відношенню до інших, активізацію та чуйність (C.Marr та ін.,[118]). Едвардс і Бек задокументували збільшення споживання їжі і набору ваги, а також зниження потреби в харчових добавках у пацієнтів з хворобою Альцгеймера після встановлення акваріума у відділенні. Цей результат можна інтерпретувати як підвищення рівня спокою,

оскільки пацієнти з хворобою Альцгеймера часто збуджені і розгублені, що заважає споживанню їжі, призводить до проблем з недоїданням і втратою ваги.

- на зменшення самотності та сприяють соціальній взаємодії. Постійне джерело спілкування, як виявилось, полегшує відчуття самотності. Взаємодія з тваринами впливає на соціальну взаємодію між людьми і пов'язані з нею важливі фактори, такі як довіра, емпатія, агресія і позитивний настрій. Підвищена позитивна соціальна увага з боку оточуючих і стимуляція соціальної поведінки. Відносно велика кількість досліджень присвячена вивченню впливу дружньої тварини на сприйняття людини в її компанії і на стимуляцію соціальної поведінки. Це також називають "ефектом соціального каталізатора", коли йдеться про полегшення міжособистісної взаємодії. В дослідженнях Харт та ін. і Едді та ін показано, що компанія службового собаки сприяла доброзичливій соціальній увазі, посмішкам і розмовам з боку оточуючих для людей в інвалідних візках. Кілька досліджень оцінювали зміни в соціальній взаємодії опосередковано. Е. Paul, J. Serpell виявили, що звичайні сім'ї, які завели собаку, через 1 місяць проводили більше спільного дозвілля, а їхніх дітей частіше відвідували друзі [134]. У класі першокласників присутність собаки призвела до кращої соціальної інтеграції серед учнів, що було задокументовано за допомогою непрямих психометричних показників (Гергович та ін.), а також за допомогою прямого спостереження за поведінкою (Kotrschal і Ortbauer). Fournier та ін. повідомили, що ув'язнені в'язниці значно покращили свої соціальні навички завдяки спілкуванню з твариною, а в нормальних дорослих парах наявність домашніх тварин стабілізувала шлюб після того, як діти пішли з дому (F. Na and Z. Richang [129]).

- на заохочення до фізичної активності Багато учасників зазначили, що власність тварини заохочує і сприяє фізичній активності. Тварини підвищують мобільність, збільшують участь у фізичних вправах і сприяють контакту з природою, особливо для власників собак і коней. Вищі рівні фізичної активності пов'язані з покращенням здоров'я та якості життя, що

свідчить про те, що власність тварин, які заохочують до фізичної активності, може мати вплив на психічне здоров'я та благополуччя власників.

- на людей похилого віку. Коли люди похилого віку відходять від активної участі в повсякденних людських справах, тварини можуть відігравати важливу роль у їхньому емоційному благополуччі. Багато людей похилого віку виявили, що їхні домашні улюбленці задовольняють деякі з їхніх найбільших потреб. Було виявлено, що присутність собаки приносить пацієнтам більше радості від життя. Присутність тварини позитивно впливає, наприклад, на соціальну взаємодію в психіатричних стаціонарах для літніх людей (Naughie та ін.) та вербальну взаємодію між чоловіками-мешканцями будинків для людей похилого віку(цит. за N.Gee, M.Mueller, A.Curl [86]). Бенкс і Бенкс у двох контрольованих дослідженнях за участю пацієнтів у закладах довготривалого догляду показали, що програми відвідування тварин зменшують відчуття самотності. Ефект був сильнішим при індивідуальних відвідинах собак, ніж при групових, ймовірно, тому, що люди мали більш інтенсивну взаємодію з собаками в індивідуальній обстановці. Це також свідчить про те, що відвідування тварин зменшує відчуття самотності як таке, натомість полегшуючи соціальну взаємодію з іншими членами групи. Літні мешканці інтернату відчули зниження рівня депресії та покращення якості життя після того, як протягом 3 місяців доглядали за канаркою (Colombo et al.[70]). Птах-компаньйон також знижував рівень депресії у людей похилого віку після госпіталізації у відділення кваліфікованої реабілітації (Jessen et al.). Якщо з власним птахом можлива індивідуальна взаємодія та погладжування, то у вольєрах, які не дозволяють прямого контакту, все інакше. Однак, хоча сама наявність вольєра не мала значного впливу на депресію в медичному центрі для ветеранів, інтенсивність використання вольєра літніми чоловіками була пов'язана зі зниженням рівня депресії (Holcomb et al.) (цит. за N.Gee, M.Mueller, A.Curl [86])

- фізичне здоров'я, зокрема на артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень і варіабельність серцевого ритму. Значна кількість добре

спланованих досліджень вивчала вплив домашніх тварин на артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень, деякі з них також включали температуру шкіри або провідність шкіри, як за відсутності специфічного стресора, так і під час виконання завдання, що викликає стрес. Friedmann та ін. досліджували вплив присутності собаки на дітей, коли вони читали або відпочивали. Кров'яний тиск був нижчим, коли собака був присутній протягом усього часу, ніж тоді, коли тварина з'являлася лише протягом другої половини часу спостереження. Гроссберг і Альф порівнювали вплив погладжування собаки з відпочинком, спілкуванням або читанням у студентів старших курсів. Кров'яний тиск був значно нижчим при погладжуванні собаки, ніж при спілкуванні або читанні, проте найнижчим він був під час відпочинку. Позитивне ставлення до тварин-компаньйонів асоціювалося з нижчим середнім артеріальним та систолічним тиском. J.Kaminski та ін.[108] виявили, що при ААТ у госпіталізованих дітей знижувалася частота серцевих скорочень і збільшувався прояв позитивного афекту, тоді як при ігровій терапії цього не відбувалося. У дорослих, госпіталізованих із серцевою недостатністю, 12-хвилинний візит людини з собакою призводив до більшого зниження систолічного тиску в легеневій артерії під час і після візиту порівняно з візитом однієї людини (Cole et al., 2007). Motooka та ін. використовували варіабельність серцевого ритму як параметр, пов'язаний зі збудженням вегетативної нервової системи у здорових літніх людей, які гуляли з незнайомим собакою або без нього протягом 30 хв. Демелло досліджував дорослих людей, які відновлювалися після когнітивного стресу в трьох умовах: з домашнім улюбленцем і дозволеним лише візуальним контактом, або з дозволеним тактильним контактом; у третьому випадку домашній улюбленець був відсутній. Як і очікувалося, когнітивний стрес призвів до збільшення частоти серцевих скорочень і кров'яного тиску, причому ці параметри знизилися найбільше в умовах, коли тварина була присутня, але тактильний контакт був заборонений. Погладжування тварини не впливало на артеріальний тиск, але призводило до значного зниження частоти серцевих скорочень. Straatman та ін., однак, не виявили жодного

впливу на частоту серцевих скорочень і кров'яний тиск у групі студентів-чоловіків, у яких під час виконання стресового мовленнєвого завдання був присутній дружній незнайомий собака, порівняно з контрольною групою, в якій собаки не було.

- на здоров'я та відновлення людини В кінці 20 сторіччя дослідники перевірили ідею про те, що володіння домашніми тваринами корисне для психічного та фізичного здоров'я власника. Однак багато з цих досліджень страждали від проблеми заплутаних змінних, таких як стан здоров'я людини, що може вплинути на рішення завести домашнього улюбленця. Такі дослідження, деякі з яких були великими опитуваннями з тисячами учасників, проводили Garrity та ін.; Raina та ін.; Parslow та ін. ; Siegel; Stallones та ін. і Winefield та ін.[цит. за 47]. Їхні висновки загалом свідчать про те, що власники тварин-компаньйонів мають краще здоров'я, ніж ті, хто не має тварин, про що свідчать медичні маркери, такі як рівень холестерину, або опосередковано, через частоту візитів до лікаря. Однак ці кореляційні дослідження не дозволяють встановити причинно-наслідковий зв'язок між володінням домашніми тваринами та здоров'ям. Хіді та його колеги досліджували вплив володіння домашніми тваринами на здоров'я в кількох опитуваннях з великими і репрезентативними вибірками, при цьому статистично контролюючи більшість змінних, що заважають, і, таким чином, дозволяючи більш точно інтерпретувати причинно-наслідковий зв'язок між володінням домашніми тваринами і станом здоров'я. Серед понад 1000 дорослих австралійців Headey виявив, що власники собак і котів рідше відвідують лікаря і рідше приймають ліки від проблем зі сном, ніж ті, хто не має домашніх улюбленців. В опитуванні, в якому взяли участь понад 3000 жінок віком від 25 до 40 років з китайських міст, Хіді та ін. повідомляють, що власники собак, які становили половину вибірки, мали вищий рівень фізичної форми і здоров'я, частіше займалися спортом, краще спали, рідше відвідували лікарів і брали менше вихідних на роботі, ніж ті, хто не мав собак. Анімалотерапія визнана завдяки своїй ефективності в лікуванні різних психічних розладів, зокрема

посттравматичного стресового розладу (ПТСР), панічного розладу та депресії. Тварини, які використовуються в терапії, такі як собаки, коні і навіть дельфіни, можуть допомогти пацієнтам розробити стратегії подолання, покращити соціальні навички та посилити емоційну регуляцію. Дослідження, опубліковане A.Likourezos, O.Burack, M. Lanlz, повідомляє, що ветерани з ПТСР, які брали участь в іпотерапії, відчули значне зменшення симптомів, що підкреслює потенціал анімалотерапії як додаткового методу лікування.[116].

- на підтримку військових під час багатьох збройних конфліктах. Вони були як ефективними розвідниками для виявлення ворожих позицій, вартівими для захисту від ворожих порушників, розвідниками для виявлення мін, зв'язковими для передачі інформації між командними пунктами, носіями зброї, а також помічниками, які допомагали шукати поранених солдатів. У розпал конфлікту собаки не лише самовіддано виконували свою роботу, а й були вірними супутниками для людей, з якими служили.

- на цивільних, які під час війни знаходили розраду у своїх домашніх улюбленцях. Під час війни багато власників домашніх тварин повідомляли, що їхні улюбленці заспокоювали, і що вони також заспокоювали своїх домашніх улюбленців. Незважаючи на війну, всі власники домашніх тварин продовжували приділяти увагу своїм улюбленцям і були щиро стурбовані їхнім благополуччям. Багато хто йшов на певний ризик, щоб забезпечити своїх домашніх улюбленців, зокрема, ділився своїми запасами їжі. У деяких випадках дехто навіть відмовлявся від їжі, щоб їхні домашні улюбленці могли їсти.

- З іншого боку, численні дослідження (Enders-Slegers M.-J., Hediger K. Needell N.J., Mehta-Naik N. Gilbey A., McNicholas J., Collis G.M) також виявили негативні наслідки володіння тваринами, включаючи більшу ймовірність виникнення депресії (M.K.Mueller, N.R.Gee, R.M Bures)[127] та погіршення психічного здоров'я. Існує припущення, що тварини можуть посилювати депресивні симптоми через різні обов'язки та емоційну прив'язаність, пов'язані з володінням тваринами. Відмічено негативний вплив

та занепокоєння власників тварин під час карантину через COVID-19. На додаток до позитивних переваг, були описані негативні аспекти, пов'язані з володінням тваринами під час карантину. Власники повідомляли, що вони часто хвилювалися або були стурбовані різними елементами власності, включаючи можливість того, що тварини можуть переносити вірус, який викликає COVID-19, доступ до ветеринарної допомоги, догляд за тваринами, а також занепокоєння з приводу того, що їхні тварини можуть зіткнутися з проблемами, пов'язаними з розлукою, коли вони повернуться на роботу. Очевидно, що ці занепокоєння часто посилювали стрес в учасників через обов'язки та потенційні додаткові фінансові витрати, пов'язані з утриманням домашніх тварин.

Таким чином, хоча анімалотерапія не може бути єдиним інструментом для поліпшення результатів психічного здоров'я, вона, безумовно, може підтримувати інші підходи в рамках цілісного плану лікування, який включає всі аспекти життя людини, в тому числі і тварин. Для багатьох домашні улюбленці слугують постійним джерелом комфорту, пропонуючи неупереджену присутність, яка може полегшити відчуття ізоляції. Тварини дарують безумовну любов і спілкування, що може бути особливо корисним для людей, які відчувають самотність, депресію або тривогу. Психологи підкреслюють, що зв'язок між людьми та їхніми домашніми улюбленцями може задовольнити потребу в прихильності, подібно до зв'язків, що формуються між людьми, що має вирішальне значення для емоційного благополуччя. Коли наголошується на соціальній підтримці як захисному факторі при багатьох афективних розладах, важливо включати соціальні зв'язки, сформовані з домашніми улюбленцями та через них, до цієї підтримки.

Щодо механізмів, за допомогою яких тварини можуть впливати на психічне здоров'я та благополуччя. Провідні теорії передбачають вплив соціальної підтримки. Наприклад, Saunders J., Parast L., Babey S.H., Miles J.V. визначили, що "буферна" гіпотеза припускає, що вплив соціальної підтримки помітний лише за наявності стресових факторів [147]. В дослідженні Shiloh S.,

Sorek G., Terkel J. вивчалось, чи можуть тварини пом'якшити вплив стресової ситуації, що викликає тривогу [151], і було виявлено, що погладження справжньої тварини значно зменшує тривогу. Це свідчить про те, що взаємодія з твариною та зворотній зв'язок з нею може відігравати важливу роль в емоційній регуляції, тварини здатні надавати унікальну емоційну підтримку завдяки своїй здатності інтуїтивно реагувати на своїх господарів, особливо під час дистресу.

В інших теоріях говориться про переваги, отримані від володіння тваринами (включаючи різні види) або навіть взаємодії з тваринами в дикій природі, можуть виникати завдяки відволіканню від внутрішнього відчуття дистресу, забезпечуючи джерело мотивації та відчуття зв'язку або нормальності. Попередні якісні дані, що представлені Barcelos A.M., Kargas N., Maltby J., Hall S., Mills D., визначили відчуття нормальності та позитивного відволікання як можливий механізм переваг взаємодії людини і тварини; однак вони були зосереджені на собаках [38] або втручаннях з допомогою тварин (Shen R.Z.Z., Xiong P., Chou U.I., Hall B.J.) [155], а не на володінні тваринами загалом. Наприклад, Coakley A.B., Mahoney E.K. Sobo E.J., Eng B., Kassity-Krich N в дослідженнях інтервенцій з допомогою тварин показали, що позитивне відволікання є основною перевагою і є чимось більшим, ніж просто емоційна підтримка і товариство, оскільки тварини можуть відволікати від болю, стресу та інших труднощів, а також сприяти відчуттю нормального стану [68].

Нещодавно Barcelos A.M., Kargas N., Maltby J., Hall S., Mills D. було висловлено припущення, що діяльність, пов'язана з собаками, може бути пов'язана з певними гедоністичним благополуччям, задоволеністю життям та евдемоністичним благополуччям [38].

Вчені вважають, що загальним механізмом, що лежить в основі більшості позитивних ефектів є активація окситоцинергічної системи та її роль у модулюванні соціального стресу (Olmert, 2009). Так, пептидний гормон окситоцин (ОК) виробляється в гіпоталамусі і вивільняється в кровоносну

систему і мозок у відповідь на сенсорну стимуляцію через мережу ОК-вмісних нервів (Landgraf і Neumann, 2004; Ross та ін., 2009). Наприклад, під час грудного вигодовування, пологів, сексу, а також дотику, тепла і погладжування, зазвичай у контексті довірливих стосунків (Uvnäs-Moberg, 2003; Insel, 2010). Багато фізіологічних, психологічних і поведінкових функцій модулюються за допомогою ОК, як було показано під час експериментального застосування ОК на тваринах і людях. Одним з найяскравіших ефектів ОК є стимуляція соціальної взаємодії. Вона покращує зоровий контакт, емпатію, пам'ять на обличчя, довіру, соціальні навички, позитивне самосприйняття, щедрість і зменшує депресію (Heinrichs та ін.; Kosfeld та ін.; Ohlsson та ін.; Zak та ін.; Domes та ін.; Guastella та ін.; Jonas та ін.; Rimmele та ін.; Cardoso та інш)[цит. за 47]. Крім того, воно протидіє агресії (Petersson й ін. [135]) і покращує навчання шляхом формування умовних рефлексів (Petersson та ін.[135]). ОК сприяє материнській поведінці і зв'язку з нащадками, а також парному зв'язку (Carter та ін.). Крім того, ОК має антистресовий ефект. Він знижує рівень глюкокортикоїдів (тобто гормонів стресу) у людей, зокрема у відповідь на соціальні стресори (Heinrichs та ін., Kirsch та інш.). При інтрацеребровентрикулярному введенні ОК знижує артеріальний тиск протягом декількох годин (Petersson та ін.[135]), а також частоту серцевих скорочень, збільшує периферичний шкірний кровообіг і температуру шкіри (Petersson та ін.). Окситоцин має анксиолітичну дію (Guastella та ін.), зокрема по відношенню до соціальних загроз (Kirsch et al.). Крім того, асоціюється зі збільшенням функції парасимпатичної нервової системи, яка контролює ендокринну систему шлунково-кишкового тракту, що пов'язано з посиленням функції травлення, а також ростом і відновленням.

Вплив анімалтерапії на окситоцин. Підвищення рівня окситоцину, яке відбувається під час анімалотерапії, свідчить про те, що існує її біологічне обґрунтування, як моделі лікування (Compitus, 2021). В дослідженнях Odendaal і Meintjes задокументовано значне підвищення рівня ОК у плазмі крові, а також пролактину, фенілоцтової кислоти і дофаміну як у людей, так і

у собак після 5-24 хвилин погладження собаки. Взаємодія з власним собакою призвела до сильнішого ефекту, ніж погладження незнайомого собаки. Це свідчить про те, що збільшення рівня ОК залежить від якості стосунків між людиною і твариною - чим тісніші стосунки, тим більше ОК вивільняється через позитивну взаємодію, включаючи фізичний контакт. Міллер та ін. вивчали зміни рівня ОК у плазмі крові через взаємодію з власним домашнім улюбленцем - собакою - у чоловіків і жінок після повернення з роботи, які були розлучені з собакою впродовж дня. Порівнювалися два стани: взаємодія з собакою і спокійне читання за її відсутності. Взаємодія з собакою призвела до підвищення рівня ОК у плазмі крові у жінок, але не у чоловіків, тоді як в умовах читання цього не спостерігалось. В обох умовах у чоловіків навіть спостерігалось падіння рівня ОК. Однак рівень ОК знизився більше в контрольній групі, що вказує на протилежний ефект взаємодії з собаками на систему ОК також і у чоловіків. Загалом, дослідження свідчать про те, що соціальна взаємодія людей і собак може призводити до підвищення рівнів ОК як у людини, так і у собаки. Фізичний контакт і стосунки між власником і собакою, схоже, відіграють важливу роль у цьому відношенні.

Таким чином, вивільнення ендорфінів, таких як окситоцин, може підвищити відчуття благополуччя людини, що, в свою чергу, може дозволити йому відкритися для терапевтичного процесу. Вивільнення ендорфінів може полегшити симптоми депресії і дозволити відчувати себе більш спокійним і захищеним взаємодія людини і тварини має очевидний позитивний вплив на афективність і стрес людини. Огляд переваг взаємодії людини і тварини показав поліпшення соціальної поведінки, зниження стресу на основі поліпшення психічного і фізичного здоров'я, загальне зниження страху і тривоги, а також зниження частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску і рівня кортизолу. Сьогодні цінність втручань за допомогою тварин, включаючи анімалотерапію є загальновизнаною. В сучасних дослідженнях розглядується новий терапевтичний підхід, який є перспективним у різних сферах, включаючи розлади нейророзвитку, реабілітацію та деменцію. Існує

консенсус у цій галузі, що необхідні подальші дослідження зв'язку між відносинами між людиною і твариною та психічним здоров'ям і благополуччям.

1.3. Внутрішні і зовнішні ресурси. Каністерапія як емоційна підтримка й ресурс, що сприяє саморегуляції і стійкості

Стрес, за теорією збереження ресурсів, є наслідком об'єктивних обставин, в яких мають місце зовнішні виклики (S.Hobfoll)[97]. Ресурси включають об'єкти, особистісні характеристики, умови або енергію і можуть належати до особистих, соціальних і матеріальних категорій. Науковці Ф. Лютанс, С. Хобфол, С. Мадди, А. Бандура розглядають ресурси як гнучкі властивості особистості, які формуються впродовж життя та можуть змінюватися під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників («state-like» характеристики), на відміну від стабільних особистісних рис (цит. за [17]).

Процеси стресу залежать не лише від рівня ресурсів, але й від їхньої втрати та надбання. Травматичні або руйнівні життєві події здатні виснажувати особисті ресурси людини, ресурси навколишнього середовища, а також її психологічне благополуччя. Ключ до збереження позитивного психічного здоров'я полягає в успішному запобіганні виснаженню ресурсів, накопиченні наявних ресурсів або додаванні нових ресурсів.

З.Кіреєва узагальнила погляди на ресурси і їх класифікацію і дійшла до висновку, що ресурси мають системну структуру та перебувають у постійній динамічній взаємодії, що передбачає їхню взаємозалежність та інтегрованість. Вони не існують ізольовано, а формують єдиний ресурсний резерв, який може поповнюватися, накопичуватися або виснажуватися залежно від умов життєдіяльності [цит. за 17] У більш загальному підході ресурси поділяють на особистісні (внутрішні, забезпечують адаптацію, психічну стійкість та компетентність особистості впродовж життя (Т. Титаренко)) та середовищні (зовнішні, соціальна підтримка). Експериментальні дослідження

підтверджують можливість формування та розвитку внутрішніх ресурсів, про це доводять роботи з вивченого оптимізму (M.Seligman), життєстійкості (Maddi et al.) та психологічного капіталу (Luthar et al.). До внутрішніх ресурсів належать:

- когнітивні та емоційні характеристики
- міжособистісні стосунки
- духовні орієнтири
- фізичне благополуччя (цит. за мон).

Залежно від природи та функціонального призначення ресурси можна поділити на кілька груп:

- Фізіологічні – стан здоров'я, тип нервової системи, тау-тип
- Психологічні – включають ресурси стійкості, саморегуляції, мотиваційні та інструментальні ресурси.
- Соціальні – соціальна підтримка, міжособистісні зв'язки

Ресурси можуть перебувати у різних станах: активному чи потенційному, бути відновлюваними, обмеженими, виснаженими або невідновлюваними. Саме завдяки цим ресурсам людина здатна самотійно відновлюватися після значних психічних, фізичних, соціальних та духовних втрат.

Розглянемо ключові внутрішні ресурси, що визначають інтеграцію поведінки під час стресових подій або життєвих викликів:

- Психологічний захист (S. Freud, A. Freud). А. Фрейд визначила захисні механізми як "несвідомі ресурси що використовуються его" для зменшення внутрішнього стресу.
- Копінг-стратегії (Folkman S, Moskowitz JT[80]). Копінг визначається як думки та поведінка, мобілізовані для управління внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями. Це термін, який використовується для позначення свідомої та добровільної мобілізації дій, на відміну від "захисних механізмів", які є підсвідомими або несвідомими адаптивними реакціями, обидва з яких спрямовані на зменшення або переживання стресу. Стратегії

подолання формують шляхи в мозку, і вони стають основними (за замовчуванням) реакціями людини під час посилення стресу і травми.

- Життєвий досвід. Відомо, що загальні ресурси проявляються в життєвому досвіді, який поділяють на наступні види: емоційна близькість (роль ранніх взаємодій зі значущими іншими у різноманітних адаптаціях), участь у формуванні результатів (наскільки людина брала значну участь у вирішенні своєї долі), послідовність (наскільки повідомлення були зрозумілими в підлітковому віці, а в навколишньому середовищі були порядок і структура), баланс навантаження (баланс між вимогами до людини та її ресурсами)[35]

- Флексибільність (А.Моore й Р.Мalinowski, [126]). Гнучке мислення визнає, що існує більше, ніж одне рішення проблеми, і що люди не є "всі погані" або "всі хороші". Гнучке мислення, протилежне мисленню "все або нічого" є важливою навичкою і ресурсом. Володіючи цим ресурсом, людина здатна адаптувати стратегії когнітивної обробки для роботи з новими, несподіваними і мінливими умовами. Встановлено тісний зв'язок між психологічною гнучкістю та психічним здоров'ям. Цей ресурс дозволяє розглядати різні точки зору, адаптуватися до змін і знаходити творчі рішення проблем. У конфліктних ситуаціях гнучке мислення може змінити правила гри, допомагаючи людям зменшити конфлікт, подолати перешкоди та досягти своїх цілей.

- Толерантність до невизначеності Chujko, G. V., Zvarych, I. M., Chaplak [72] розглядають як: особистісну рису/характеристику/властивість; соціальну установку особистості, що містить когнітивний, афективний і конативний компоненти та/або їх поєднання; цілісну систему реагування людини на ситуацію невизначеності. Зазначено, що людина толерантна до невизначеності, як правило, відчуває психологічне благополуччя, задоволеність та екзистенційну осмисленість [72].

- Життєстійкість /витирвалість (S. Maddi)[120]. Модель життєстійкості складається з трьох складових - прихильність, контроль і

виклик, які позитивно пов'язані зі стратегіями подолання проблем (а не уникнення), соціально підтримуючими (а не конфліктними) взаємодіями і корисною (а не надмірно поблажливою) турботою про себе. Ця модель витривалості була позитивно пов'язана з успішністю, поведінкою, настроєм і здоров'ям у вибірках студентів і старшокласників, а також працюючих дорослих у військовій, пожежній, спортивній та діловій сферах. Життестійкість тісно корелює з кращим психосоматичним здоров'ям.

- **Локус контролю (J. Rotter)** Локус контролю, який відчуває людина, визначає ступінь, до якого вона "вважає, що контролює події та результати свого життя", і наскільки вона вірить, що її дії визначають винагороду, яку вона отримує. Теорія соціального навчання, з якої виникла ідея локусу контролю, припускає, що ми вчимося, спостерігаючи за тим, що відбувається навколо нас, що призводить до формування переконання, що певна поведінка призводить до передбачуваних результатів. Результати досліджень свідчать про те, що наявність сильного внутрішнього локусу контролю позитивно впливає на душевний стан людини і роботу (Galvin et al., 2018). Дослідження показують, що внутрішній локус контролю корисний для психічного здоров'я.

- **Резильєнтність (психологічна стійкість) (M. Rutter[142], G.Richardson[138], S. Bonnano[51], K. Connor, R. Davidson[64]).** Резильєнтність визначає, як особа справляється зі складними життєвими ситуаціями. Ті, хто має високий рівень резильєнтності, можуть наполегливо долати виклики з непохитною рішучістю. Позитивне мислення має важливе значення для резильєнтності, оскільки воно передбачає сприйняття викликів як можливостей для особистісного зростання. Резильєнтні люди зазвичай мають чудові здібності до вирішення проблем. Вони вирішують проблеми з проактивною позицією, розбиваючи питання на менші частини і знаходячи практичні відповіді. У моделі життестійкості G.Richardson та ін. [138] намагаються інтегрувати дві перспективи, розглядаючи її і як генетично зумовлену рису, і як процес. На думку авторів, люди мають вроджену

схильність до життєстійкості, яка може дозволити протистояти труднощам і порушенню балансу, що існував раніше. Парадигма дестабілізації життєвої парадигми індивіда надає можливість для поглибленої саморефлексії над собою та перевизначення себе. З досвіду інсайту та пошуку власних внутрішніх ресурсів відбувається ідентифікація та посилення рис життєстійкості. Відтак, суб'єкт уможливить стратегії, спрямовані на протистояння несприятливому стану та відновлення власної рівноваги. Резильєнтність розглядають в наукових джерелах як: здатність до відновлення, тип функціонування, який характеризує людину; динамічний процес, що розвивається з часом й позитивну адаптацію до умов життя. За результатами проведеного нами літературного пошуку можна стверджувати, що психологічна стійкість - це здатність позитивно адаптуватися до умов життя. Це динамічний процес, що розвивається в часі, який передбачає тип адаптивного функціонування, що дозволяє нам долати труднощі, відновлюючи початковий баланс або відскакуючи назад як можливість для зростання.

- Часова перспектива (F.Zimbardo [183]). Люди розвивають часові орієнтації, які поділяють потік особистого досвіду на різні ментальні категорії, або часові зони - Минуле, Теперішнє і Майбутнє. Часові упередження можуть не бути належним чином "збалансовані" відповідно до ситуацій, контекстів і потреб, а натомість використовуються або надмірно, або недостатньо. Теорія часової перспективи припускає, що часові рамки впливають на дії, судження та рішення, які людина приймає. Так само часова перспектива пов'язана з психосоціальними наслідками травми і втрати (наприклад, посттравматичним стресовим розладом)[146]. Згідно з темпоральною моделлю контролю, часовий вимір (минуле, теперішнє, майбутнє) може пояснювати варіації особистого контролю над різними подіями, що також пов'язано з адаптацією до стресових життєвих подій (Frazier et al., [81]). Теорія часової перспективи припускає, що особистий контроль над життєвими подіями є основним проявом фаталістичного теперішнього (Zimbardo & Boyd, [183]).

- Цілепокладання. В основі теорії цілепокладання, полягає в тому, що людські дії є цілеспрямованими. В.Франкл наголошував, що цілі спрямовують діяльність особистості, допомагають у самопізнанні, самоусвідомленні та самореалізації, а також сприяють відчуттю щастя. Цілепокладання є ресурсом людини, це усвідомлений образ майбутніх результатів, що спрямовують діяльність особи. В ОНУ імені І.І. Мечникова давно вивчають ресурс цілепокладання у індивідів різного віку і в різних ситуаціях життя (З.Кіреєва, В.Мазурик, І.Ліб, О.Односталко, О.Заболотна)[17, с. 12- 15].

- Суб'єктивна вітальність/ життєздатність (Rayne, Frederic). Суб'єктивна життєздатність відображає благополуччя організму, а отже, повинна залежати як від психологічних, так і від соматичних чинників, які впливають на енергію, доступну людині. Виявлено зв'язок між суб'єктивною життєздатністю та кількома показниками психологічного благополуччя, соматичними факторами, такими як фізичні симптоми та сприйняття функціонування організму, а також основними рисами особистості та афективними диспозиціями. Згодом було показано, що життєздатність нижча у людей з хронічним болем порівняно з контрольною групою, особливо у тих, хто сприймає свій біль як такий, що виводить з ладу або лякає [144].

Майстерність (Pearlin, Schooler). Майстерність, або "відчуття того, якою мірою людина сприймає себе як таку, що контролює події та поточні ситуації", розглядається як психосоціальний ресурс для подолання стресових життєвих подій. Очікується, що високе відчуття майстерності зменшує психологічний дистрес і підвищує благополуччя[133].

- Надія. Надія все частіше визнається важливим психологічним ресурсом. З одного боку джерела надії можуть ґрунтуватися на власних ресурсах і можливостях людини (наприклад, більше працювати, точніше оцінювати ситуацію, бути більш креативним тощо). З іншого боку, надія може підживлюватися діяльністю, що передбачає соціальну підтримку, а також духовними, релігійними та іншими джерелами віри (наприклад, молитвою і

медитацією). Протягом останніх десятиліть психологічні теорії та дослідження надії розвивалися у двох різних напрямках: теорії, які наголошують на когнітивних та індивідуальних вимірах й психологічні та філософські роботи, які підкреслюють емоційні, соціальні та духовні корені надії. У першій напрямку надія була концептуалізована і досліджена в когнітивних рамках саморегуляції і цілепокладання (Snyder, [159]). Однією з найвідоміших когнітивних теорій надії є теорія Снайдера (Snyder, [159]), яка фокусується на індивідуальних цілях, а також на особистій рішучості (сила волі) та здатності (сила способу) досягти цих цілей. Згідно зі Снайдером (2002, с. 249): "Надія визначається як усвідомлена здатність знаходити шляхи до бажаних цілей і мотивувати себе за допомогою агентського мислення, щоб використовувати ці шляхи". Активність - це, по суті, переконання, що "я можу це зробити", а шляхи передбачають впевненість у тому, що "я знайду спосіб, як це зробити!" (Snyder, 2002, р. 251). Така концептуалізація надії ґрунтується на пізнанні, особистому контролі та досягненні і не робить різниці між різними типами сподіваних цілей. Інші вчені послідовно доводять і емпірично демонструють, що надія - це набагато більше, ніж процес цілепокладання разом з особистою силою волі і здатністю досягати індивідуальних цілей (Bruininks & Malle, 2005; Scioli & Biller, 2009; Tennen та ін., 2002). Для А. Scioli та його колег фундаментальна надія пов'язана не лише з особистою майстерністю та індивідуальними цілями, але також і головним чином з прихильністю, міжособистісною довірою, зв'язком з іншими людьми, а також з духовною вищою силою [153]. Довіра стає конститутивною і фундаментальною рисою надії (Tennen та ін., 2002). Е. Еріксон був одним з перших психологів, який підкреслив роль базового почуття довіри у формуванні фундаментальної чесноти надії. У його теорії розвитку надія - це феномен, що виникає в результаті позитивного вирішення екзистенційного конфлікту між страхом і довірою, який залишає в дитині стійку тенденцію вірити у задоволення її екзистенційних потреб, незважаючи на страждання і гнів, пов'язані з ними/

- Оптимізм (M. Sheier, H. Carver, M. Seligman). Оптимізм - це очікування хороших подій у житті. Такі позитивні очікування пов'язані з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, кращим фізичним здоров'ям, вищою якістю та кількістю соціальних зв'язків. Переваги оптимізму частково пояснюються тим, як оптимісти і песимісти справляються з негараздами. Оптимісти, як правило, активно справляються з негараздами, намагаючись вирішити проблеми, коли це можливо, приймаючи проблеми, які вони не можуть вирішити, і зосереджуючись на позитивних аспектах свого досвіду. Крім того, що оптимісти краще справляються з несприятливими обставинами, вони також докладають активних зусиль для запобігання проблемам у майбутньому, в тому числі вживають заходів для мінімізації різного роду ризиків для здоров'я[148],[149],[154].

- Почуття зв'язності (A. Antonovsky)[35]. Почуття узгодженості, ще відоме як салютогенна концепція (салютогенез) - це суміш оптимізму в поєднанні з почуттям контролю. Термін "салютогенез" означає теорію того, як і чому певні люди залишаються здоровими. (Фрідман, 2002). Почуття зв'язності складається з трьох основних компонентів: 1. Зрозумілість 2. Керованість 3. Осмисленість. Люди з високим рівнем зв'язності часто мають стійке ставлення до життя. Почуття зв'язності вимірює, як люди ставляться до життя, як вони справляються зі стресовими ситуаціями, а також як вони визначають і використовують свої ресурси для підтримки і розвитку свого здоров'я. Це такі речі, як гроші, інтелект, самооцінка, профілактична орієнтація на здоров'я, соціальна підтримка та культурний капітал. Люди, які мають у своєму розпорядженні такі ресурси, як правило, мають більше шансів впоратися з життєвими викликами. Цікавим у цьому підході є те, що він не постулює почуття контролю як первинну чи навіть необхідну характеристику здорової особистості. Натомість Антоновський говорить про почуття узгодженості, яке є ключовим для успішного подолання викликів. Коли у вас є відчуття когерентності, ви бачите світ як щось кероване, зрозуміле і осмислене.

- Саморегуляція (F.Kanfer, J.Brown)[105]. Концепція саморегуляції походить від ідей F.Kanfer про самоконтроль, який вважається невід'ємним компонентом контролю поведінки. У цьому контексті саморегуляція визначається як здатність приймати рішення, здійснювати та гнучко підтримувати заплановану поведінку, спрямовану на досягнення власних цілей (J.Brown). Саморегуляція - це набір когнітивних і метакогнітивних навичок і стратегій, що підтримують цілеспрямовану поведінку. Саморегуляція була вперше концептуалізована для сприяння зміні поведінки й складається з семи кроків: отримання та оцінка інформації, ініціювання змін, пошук варіантів, планування, реалізація та оцінка. Вчені вважають, що люди з кращими навичками саморегуляції також відчують більше благополуччя, а низька саморегуляція може бути причиною прокрастинації. Прокрастинація - це затримка у виконанні запланованих дій і, таким чином, збій саморегуляції, що перешкоджає зростанню та благополуччю [105].

Таким чином, внутрішні ресурси є динамічною системою, що визначає адаптивність та ефективність поведінки особистості, а також її здатність до подолання труднощів та психічної регуляції. Психологічні ресурси стійкості й саморегуляції одним із найефективніших механізмів захисту від негативного впливу життєвих труднощів.

Каністерапія як емоційна підтримка й ресурс, що сприяє саморегуляції і стійкості. Сучасні соціальні виклики сприяють активному розвитку каністерапії як ресурсу соціальної підтримки, що зумовлює її зростаючу популярність у сфері психічної та фізичної реабілітації. Використання собак як терапевтичних партнерів набуває дедалі більшого поширення в Україні, а фахівці різних галузей звертають увагу на потенціал цього підходу в межах своєї професійної діяльності.

В основі каністерапії лежить багато переваг. Перша – це глибокий зв'язок між людьми та собаками, який налічує тисячі років. Історично задокументовано, що собаці, як тварині, здатній розрізняти добро і зло, поклонялися вже жителі Персії та Стародавнього Єгипту. Серед перських

звичаїв була присутність собаки біля ліжка вмираючого, щоб він міг дивитися собаці в очі. У Вавилоні вірили, що собача слина має значний лікувальний ефект, який можна порівняти з дією антибіотиків. У середні віки люди використовували допомогу собак при лікуванні ревматизму, коли їх клали поруч з хворими, щоб зігріти їх опорно-руховий апарат і тим самим полегшити біль. У 19 столітті собак почали використовувати для лікування психічних захворювань. Починаючи з 20 століття, лікування за допомогою собак уточнюється, створюються перші концепції, і каністерапія починає використовуватися для допомоги в лікуванні дітей з обмеженими фізичними можливостями. Термін "каністерапія" ("каніс" - собака, "терапія" - лікування) з'явився в Чехії на початку 1990-х років. Це метод реабілітації з використанням відносин між людиною і собакою. Для цієї форми терапії необхідно, щоб собака була належним чином навчена і підготовлена. Існує кілька форм каністерапії, які може проводити як непрофесіонал, так і професіонал, але необхідною умовою залишається демонстрація навичок собаки в спеціальних тестах.

Друга – це відома пристосованість собаки до людської поведінки та емоцій. Собаки здатні читати вираз обличчя, мову тіла і навіть зміни в запаху людини, що відбиває різні емоційні стани. Така чутливість дозволяє собакам реагувати в підтримуючій манері, часто забезпечуючи комфорт без слів. Цей зв'язок виховує почуття товарищескості та сприяє створенню терапевтичного середовища, сприятливого для зцілення та емоційної підтримки.

Ще однією перевагою є здатність собак-терапевтів зменшувати стрес і сприяти релаксації. Доведено, що спілкування з собаками знижує рівень кортизолу, гормону стресу, в організмі людини. Більше того, простий акт погладження собаки може збільшити вироблення серотоніну та дофаміну, нейромедіаторів, що асоціюються зі щастям та спокоєм. Ці біохімічні зміни можуть призвести до зменшення стресу, тривоги та депресії, що робить собак-терапевтів ефективним доповненням до традиційних методів лікування психічного здоров'я.

Собаки також є потужним інструментом для посилення соціальної взаємодії та зменшення почуття самотності та ізоляції. Собаки можуть діяти як соціальне мастило, полегшуючи взаємодію між людьми. У таких установах, як лікарні, школи та будинки для людей похилого віку, присутність собаки-терапевта може сприяти спілкуванню та зміцненню почуття спільності серед людей, які в іншому випадку можуть відчувати себе роз'єднаними. Для людей із соціальною тривожністю або труднощами в соціалізації собаки забезпечують неупереджену присутність, яка може полегшити тиск людської взаємодії, роблячи соціальні ситуації більш керованими. Хоча кінологічна терапія часто зосереджена на психічному та емоційному благополуччі, вона також сприяє покращенню фізичного здоров'я. Такі види діяльності, як прогулянки або ігри з собакою, можуть підвищити рівень фізичної активності, що корисно для здоров'я серцево-судинної системи та контролю ваги. Собаки мають заспокійливий ефект, що може знизити кров'яний тиск і частоту серцевих скорочень - додатково підтримуючи загальне фізичне благополуччя. Ці переваги фізичного здоров'я можуть, у свою чергу, міцнити психічне здоров'я, покращуючи рівень енергії, якість сну та зменшуючи фізичні симптоми стресу і тривоги. В одному дослідженні нових власників домашніх тварин, письмові самозвіти протягом 10 місяців показали, що заведення собаки-компаньйона асоціюється з підвищеним фізичним навантаженням для власника, а також поліпшенням психологічного здоров'я і меншою кількістю незначних проблем зі здоров'ям у власників собак, порівняно з людьми без собаки або з котом (Serpell, 1991). Під час регулярних прогулянок собака є важливим компаньйоном і слугує як реципієнтом, так і темою для спілкування (Rogers, Hart, & Boltz, 1993). Як J.Siegell [158]? працюючи з людьми похилого віку, так і Angulo (1993), працюючи з людьми, хворими на СНІД, відзначили, що собаки-компаньйони можуть допомогти буферизувати стрес; у запропонованій ними моделі, коли життєвий стрес зростає, володіння собакою зменшує вплив стресової події «Я» на людину-компаньйона[цит за 47].

Собаки мають вроджену здатність надавати емоційну підтримку та демонструвати емпатію до людей. Вони відчують, коли їхні господарі або люди, з якими вони взаємодіють, сумують, тривожаться чи переживають, і часто реагують на це заспокійливою поведінкою, наприклад, обіймають, притискаються або просто сидять поруч. Ця форма невербальної підтримки може бути неймовірно заспокійливою і зцілюючою для людей, які переживають важкі часи. Безумовна любов і прийняття, які дарують собаки, допомагають підвищити самооцінку, зміцнити життєстійкість і дати відчуття, що вас розуміють і цінують.

Доведено, що тварини можуть допомагати військовослужбовцям, у підтримці їх благополуччя. У своєму дослідженні впливу службових собак-психіатрів на психічне здоров'я і благополуччя канадських ветеранів (тобто на психіатричні симптоми, повсякденне/соціальне функціонування і якість життя), Вінсент і його колеги [56] виявили, що придбання собаки позитивно впливає на сон ветеранів, посттравматичні симптоми і депресію. У паралельній сфері є дані, що свідчать про терапевтичні переваги коней у зменшенні стресу військовослужбовців. Дослідження Леннінга та його колег [115] виявило значне поліпшення психічного здоров'я і самопочуття (наприклад, ПТСР, депресія) військовослужбовців, які брали участь у 90-хвилинних терапевтичних заняттях верховою їздою один раз на тиждень протягом 8 тижнів.

Проте в багатьох дослідженнях спостерігалися певні відмінності в тому, як собаки були інтегровані в терапевтичний процес: від структурованих занять до природних і спонтанних реакцій на настрій або поведінку учасників. Лише в небагатьох дослідженнях вивчався вплив залученості, темпераменту або поведінки собаки на клінічні результати. Натомість два дослідження показали, що це може бути вирішальним компонентом процесу лікування. По-перше, структурована психотерапевтична і психоосвітня група, яка включала спокійну і лагідну коллі, не була настільки ефективною в зниженні депресії у дорослих студентів коледжу, як "недирективна" група без психотерапії, яка

зосереджувалася на поведінці привабливої, енергійної і "цуценячої" коллі. По-друге, в групах з лікування травми для дітей і підлітків у віці 7-17 років, які пережили сексуальне насильство, включення 15 хвилин неструктурованого собачого контакту на початку занять (яким передувало 30 хвилин в кімнаті очікування) призвело до значного зменшення симптомів травми. На другому етапі терапевти відзначили, що їм було важко перейти від відвідування кінолога до змісту групової терапії.

Таким чином, зв'язок між людьми та собаками є потужним каталізатором емоційного комфорту й підтримки, зняття стресу та соціального зв'язку, поліпшення фізичного здоров'я. Показано переваги анімалотерапії, як цінне доповнення до традиційних методів лікування психічного здоров'я. Зменшуючи стрес, посилюючи соціальну взаємодію, покращуючи фізичне здоров'я або надаючи емоційну підтримку, каністерапія впливає на життя і сприяє зміцненню психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Визначено психічне здоров'я як стан психологічного благополуччя, що дозволяє людині справлятися зі стресовими ситуаціями, реалізовувати власні здібності, ефективно навчатися та працювати, а також робити внесок у суспільство. В покращенні психічного здоров'я захисну роль грає соціальна підтримка.

2. Зазначено, що соціальна підтримка є частиною поняття соціальне здоров'я. Соціальне здоров'я включає три основні виміри: соціальну ізоляцію, соціальну підтримку та самотність. Показано, що теорія соціальної підтримки є життєво важливою основою для розуміння того, як зв'язки з іншими можуть глибоко впливати на здоров'я та благополуччя.

3. Продемонстровано, що соціальна підтримка зазвичай розглядається як соціальний ресурс, на який людина може покластися при вирішенні життєвих проблем та подоланні стресів. Зазначено, що ресурси

соціальної підтримки підвищують життєстійкість, зміцнюючи почуття приналежності, самоповаги та відчуття контролю над власними обставинами; надають людям інші перспективи або стратегії подолання для більш ефективного розв'язання проблем; підвищує здатність протистояти негараздам і процвітати в складних обставинах. Показано, що існує декілька моделей теорії соціальної підтримки: модель буферизації стресу, модель прямого впливу.

4. Соціальна підтримка має кілька вимірів: як сприйняття, відчуття підтримки, отримана підтримка. Соціальна підтримка включає різні форми допомоги, такі як емоційна, інформаційна або матеріальна підтримка.

5. Розглянуто людино-тваринна взаємодія як елемент соціальної підтримки. Соціальна підтримка за допомогою тварин - це загальний термін, який означає свідоме та цілеспрямоване залучення тварин до втручань, спрямованих на здоров'я, благополуччя або освіту людини. Розрізняють анімалотерапію, як метод, що передбачає залучення тварин до процесу лікування й анімалотерапевтичні заходи, яких більшість і які використовують тварин у рекреаційних програмах і програмах відвідування для допомоги людям з особливими потребами.

6. Зазначено, що ресурс емоційної форми соціальної підтримки -- людино - тваринна взаємодія має вплив: в спеціальній освіті, на зменшення депресії та сприяння позитивному настрою, на пацієнтів з психічними розладами, на зменшення самотності дітей й людей похилого віку, на заохочення до фізичного здоров'я й активність, відновлення людини, на підтримку військових й цивільних під час збройних конфліктів.

7. Зазначено, що загальним механізмом, що лежить в основі більшості позитивних ефектів є активація окситоцинергічної системи та її роль у модулюванні соціального стресу

8. Розглянуто внутрішні і зовнішні ресурси. Зазначено, що ресурси мають системну структуру та перебувають у постійній динамічній взаємодії, що передбачає їхню взаємозалежність та інтегрованість. Завдяки цим ресурсам

людина здатна самотійно відновлюватися після значних психічних, фізичних, соціальних та духовних втрат. Розглянуто ключові внутрішні ресурси, що визначають інтеграцію поведінки під час стресових подій (резильєнтність, часова перспектива, надія, оптимізм, почуття зв'язності, саморегуляція, цілепокладання й інші).

9. Каністерапія віднесено до ресурсу емоційної підтримки, що є формою соціальної підтримки. Зазначено, що в Україні зростає популярність каністерапії у сфері психічної та фізичної реабілітації. Використання собак як терапевтичних партнерів набуває дедалі більшого поширення в Україні, а фахівці різних галузей звертають увагу на потенціал цього підходу в межах своєї професійної діяльності. Показано переваги каністерапії, як цінне доповнення до традиційних методів лікування психічного здоров'я. Зменшуючи стрес, посилюючи соціальну взаємодію, покращуючи фізичне здоров'я або надаючи емоційну підтримку, каністерапія впливає на життя і сприяє зміцненню психічного здоров'я людини. Каністерапія розглядається в роботі в широкому сенсі як метод позитивного психоемоційного впливу на основі людинно-тваринної взаємодії, де собака використовується як терапевтичний партнер, який поряд з ресурсами стійкості й саморегуляції підтримує психічне здоров'я та благополуччя людини;

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОСНОВНІ ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КАНІСТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І СТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.

2.1. Особливості поліцейських кінологів і їх діяльності

О. Бондаренко зазначає, що професійна діяльність співробітників силових структур є складною системною категорією, яка охоплює декілька самостійних видів діяльності, що, попри свою специфіку, мають спільні риси. Усі ці види діяльності є соціально організованими та стандартизованими. Кожен працівник силових органів, вступаючи до професійного середовища, інтегрується у вже сформовану організаційну структуру, де має діяти відповідно до встановлених норм і регламентів. Професійна діяльність правоохоронців відзначається високим рівнем соціальної відповідальності, консервативними ціннісними орієнтаціями та жорсткою нормативною регламентацією [53]. Опанування професією поліцейського передбачає не лише набуття фахових навичок та ефективне виконання посадових обов'язків, а й прийняття відповідного стилю життя, системи мислення, а також засвоєння професійних норм і цінностей.

Вітчизняні й зарубіжні дослідники визначили низку специфічних психологічних характеристик, що є невід'ємними для професійної діяльності працівників правоохоронних органів. Серед них:

- Висока стресостійкість, що забезпечує здатність діяти ефективно в умовах інтенсивного психологічного напруження, ризику та невизначеності.
- Розвинені навички самоконтролю та емоційної регуляції, що сприяють збереженню об'єктивності та раціональності у складних ситуаціях.

- Підвищене почуття відповідальності, пов'язане з усвідомленням соціальної значущості професійної діяльності та необхідністю дотримання етичних норм.
- Розвинені комунікативні компетенції, що забезпечують ефективну взаємодію з громадянами, колегами та керівництвом.
- Оперативність у прийнятті рішень, яка обумовлена необхідністю швидкого аналізу ситуації та вибору оптимального алгоритму дій.
- Толерантність до агресивної поведінки та конфліктних ситуацій, що сприяє підтриманню психологічної рівноваги та раціональної поведінки у стресових умовах.
- Сприйнятливість до ієрархічної організації, що проявляється у схильності до дисциплінованості, дотримання субординації та виконання регламентованих наказів.
- Готовність до підвищених фізичних і психоемоційних навантажень, що забезпечує здатність до тривалої ефективної професійної діяльності.

Зазначені характеристики є ключовими у професії правоохоронців, визначають їхню ефективність у виконанні службових обов'язків та сприяють збереженню психоемоційної стійкості в екстремальних умовах.

Проте у великій кількості опублікованої літератури описані демографічні показники, профіль захворювань, пов'язаних зі стресом, джерела стресу та фактори ризику захворювань у поліцейських (WdLams, Petratis, Baechle, Ryschon, Campain, Sketch,; Dubrow, Burnett, Gute, Brockert,; Lester, Carey, Tracey, Trengrove, Sullivan)[цит. за 95]. Дослідження показують, що робота в поліції може мати глибокий вплив на поліцейських, впливаючи на їхню здатність виконувати свої обов'язки. Для поліцейських дії, вчинені або невчинені на роботі, можуть мати стресові правові та соціальні наслідки. Крім того, деякі поліцейські в тому числі і кінологи зазнають травм внаслідок зіткнення з насильством і людськими стражданнями. Інше дослідження виявило зв'язок між роками служби і проблемами психічного здоров'я;

поліцейські, які довше працювали в поліції, частіше стикалися з проблемами психічного здоров'я. S. Backteman-Erlanson стверджує, що джерелом цих дезадаптаційних наслідків є складний і непередбачуваний характер ситуацій, з яких складається типовий робочий день [39], а D.Lester вважає, що організаційний стрес (сприйняття працівником того, що вимоги на робочому місці перевищують його/її ресурси;) стоїть за більшістю з цих негативних наслідків [114]. Варто зазначити, що вищезгадані негативні наслідки впливають не лише на працівників, які першими реагують на них, оскільки стрес на робочому місці може мати інфекційний ефект, поширюючись на всіх працівників у робочому середовищі.

Негативні умови, пов'язані з роботою, такі як збільшений робочий день, підвищене навантаження, конфлікти між роботою та сім'єю і негативне робоче середовище, також були пов'язані з підвищеним рівнем стресу (P.Galanis et al., [84]). Поліцейські, які зазнають професійного стресу, повідомляють про наступні симптоми: фізичні (наприклад, втома, головний біль, запаморочення); когнітивні (наприклад, розгубленість, погана концентрація уваги, погана пам'ять); емоційні (наприклад, депресія, гнів, дратівливість) та поведінкові (наприклад, антисоціальна поведінка, втрата апетиту, збільшення споживання алкоголю). Ці симптоми можуть свідчити про діагностований розлад психічного здоров'я. Вплив стресу на поліцейських варіюється від легкого до сильного. З часом стрес може призвести до більш серйозних наслідків для фізичного здоров'я, таких як хвороби серця та високий кров'яний тиск. Дослідження показують, що тривалість життя поліцейських може бути навіть нижчою, ніж у населення в цілому, через стрес, однак, щоб визначити ступінь і характер цього зв'язку, необхідні додаткові дослідження.

Під час військового вторгнення поліцейські переживають хронічний стрес, який може погіршити здатність людини регулювати емоції, приймати своєчасні рішення та здійснювати здорові судження. Хронічний стрес, який визначається як стрес, спричинений повторюваним впливом ситуацій, що призводять до вивільнення гормонів стресу, також може мати негативні

фізичні наслідки[87]. У поліцейських може розвинутися хронічний стрес через вплив критичних інцидентів[172], які включають: трагедії, смерть, серйозні поранення та загрозові ситуації, в які час від часу потрапляють поліцейські. Стрес, спричинений впливом критичних інцидентів, може проявлятися у негативних фізичних, когнітивних, емоційних або поведінкових симптомах[131]. Підвищений рівень стресу пов'язаний з підвищеним ризиком ПТСР та депресії серед поліцейських.

Таким чином, поліцейські часто піддаються впливу насильницьких або травматичних інцидентів, які призводять до стресу. Стрес завдає емоційної та фізичної шкоди поліцейським, іноді призводячи до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який, за оцінками, є вищим серед поліцейських, ніж серед населення в цілому. Поліцейські, які страждають від стресу, можуть вдаватися до негативних механізмів подолання, таких як зловживання психоактивними речовинами, що підвищує ризик суїцидальних думок. Проте в сучасних дослідженнях показано, що існують переваги зниження стресу від проведення часу з собаками-терапевтами (наприклад, Barker та ін., 2016; Crossman та ін., 2015; Pendry та ін., 2018). Ми не знайшли наукової літератури щодо вивчення кінологів - поліцейських, проте відвідувачі кінологічних сесій поліцейські добре сприймали ці заходи й відчували зниження рівня стресу під час навіть короткої взаємодії (до 11 хвилин) з собаками-терапевтами [цит за 131].

Щодо поліцейських кінологів. Кінолог - це співробітник правоохоронних органів, який використовує навички поліцейських собак для допомоги у виконанні певних обов'язків. Вони допомагають патрульним у повсякденній роботі або реагують на виклики, які можуть становити небезпеку для поліцейських. Також вони допомагають слідчим у розкритті різних злочинів та беруть участь у поліцейських операціях, які проводять підрозділи департаменту. Згідно з наказом Міністерства внутрішніх справ України N 1145 від 01 листопада 2016 року кінологи поліції залучаються для виконання завдань, пов'язаних з використанням службових собак у протидії злочинності

та забезпеченні публічної безпеки і порядку, обов'язків, що полягають у вирощуванні, утриманні та дресируванні (тренуванні) службових собак. Кінологи зі службовими собаками можуть брати участь в оперативно-розшукових та профілактичних заходах, які проводяться іншими органами виконавчої влади чи військовими формуваннями, за спільно розробленими планами. Участь кінологів зі службовими собаками передбачено в складі слідчо-оперативних груп під час проведення оглядів місць подій, заходів з припинення злочинів, пошуку та затримання злочинців, виявлення вибухових речовин, зброї, набоїв і наркотичних засобів, трупів, стріляних гільз, інших предметів, що можуть використовуватись як речовий доказ, припинення кримінальних правопорушень, забезпечення публічної безпеки і порядку, охорони прав і свобод людини, охорони об'єктів і територій державної, приватної та інших форм власності, а також установа місцезнаходження безвісти зниклих та безвісно відсутніх.

У Сполучених Штатах Америки кінологічні команди також інтегровані в багато програм охорони громадського порядку. Натреновані поліцейські собаки розглядаються експертами як провідна система біологічного виявлення і стримування для правоохоронних органів (Bryson), яка може суттєво підвищити як спроможність офіцера, так і сприйняття ним роботи поліції, а також підвищити рівень довіри до неї. Багато шерифів і поліцейських департаментів у Північній Америці, включаючи Королівську канадську кінну поліцію, утримують підрозділи поліцейських собак через їхній стримуючий ефект, а також ефективність пошуку (Charman). Керівники правоохоронних органів цінують, що службові собаки також є джерелом нескортальної сили, яка може бути більш переконливою, ніж зброя і навіть мати стримуючий ефект/

Взагалі історія питання про використання собак йде до 479 року до нашої ери, коли військові застосували собак при вторгненні Ксеркса до Греції. Неофіційно їх також використовували правоохоронці для охорони причалів і доків та вистежування злочинців ще в середньовіччі. Наприкінці 14 століття

бладхаундів використовували в Шотландії. Цих собак називали "Slough dogs", що згодом перетворилося на слово, яке ми знаємо як "сищик". Однак лише наприкінці 19 століття навчених собак почали використовувати як офіційну частину правоохоронних органів. Сучасні поліцейські собаки беруть свій початок у бельгійському місті Гент, де через нестачу поліцейських використовували собак, оскільки не було грошей на додаткових людей. Поліцейські навчали цих собак, з метою допомоги місцевим правоохоронцям у забезпеченні правопорядку; так з'явилася перша програма кінологічної підготовки. Новина про гентську програму облетіла всю Європу. В результаті в Німеччині почали експериментувати з розведенням собак і створювати навчальні програми для підтримки роботи поліції. Німці обрали німецьку вівчарку як ідеальну породу для роботи в поліції і відкрили першу кінологічну школу в 1920 році; собак навчали слухняності офіцерам, а також відстеженню і нападу на підозрюваних. Пізніше до їхньої програми додалися бельгійські малінуа. В сучасній Україні у кінологічних центрах поліції Кіровоградської, Чернігівської, Херсонської, Рівненської, Миколаївської, Івано-Франківської, Одеської та Волинської областей активно працюють кінологи, які використовують собак порід німецька вівчарка та малінуа віком від одного року для виконання різних спеціалізованих завдань.

Польські науковці встановили індивідуальні відмінності поліцейських кінологів на репрезентативній вибірці з 601 особи. Встановлено, що особистісний профіль та емоційний інтелект кінологів значно відрізняються від загальної популяції. Поліцейські кінологи характеризуються дуже низьким рівнем нейротизму, трохи вищою за середню екстраверсією, трохи нижчою за середню відкритістю до досвіду, трохи вищою за середню зговірливістю і дуже високою сумлінністю. З точки зору емоційного інтелекту, вони демонструють вищий контроль і розуміння емоцій.

Взагалі вважається, що кінолог повинен володіти наступними навичками:

1. Психічна та фізична витривалість. Офіцери та їхні напарники - собаки повинні залишатися уважними протягом усієї зміни, часто перебуваючи на ногах протягом тривалого часу.

2. Навички міжособистісного спілкування. Офіцери та собаки часто проводять публічні демонстрації, які можуть відбуватися в школах, муніципальних установах та інших місцях.

3. Комунікативні навички. Кінолог несе відповідальність за спілкування не тільки зі своїми колегами та громадою в цілому, але й повинен постійно підтримувати бездоганний зв'язок зі своїм собакою. Крім того, повинні вміти розшифровувати тонкі сигнали та зміни в поведінці своїх кінологічних партнерів. Науковці визначають, що одним з головних пріоритетів під час роботи зі службовою собакою має бути її здоров'я, кінолог повинен розуміти мову собачого тіла, щоб зрозуміти її стан. Працювати з собакою, якій боляче, який перебуває у стресовому стані, або яка відчуває себе нездоровим чи нещасним, несправедливо по відношенню до неї.

Відомо, що співробітники поліції, які працюють із собаками, проводять позаслужбовий час удома разом із ними, маючи їх як постійних компаньйонів, що підтримують, і проводячи з ними час в іграх і додаткових тренуваннях. Власники поліцейських собак зазвичай проводять зі своїми вихованцями більше часу, ніж з іншими членами сім'ї (Meehan, [121]). Оскільки вдома ці собаки можуть слугувати тваринами-компаньйонами або домашніми улюбленцями, не виключено, що на роботі вони також можуть слугувати повноцінним джерелом соціальної підтримки та захисту від стресу або стресового стану.

Таким чином, підвищений рівень стресу на робочому місці поліцейських наражає їх на ризик погіршення психічного здоров'я та потенційних дезадаптаційних наслідків, які ставлять під загрозу їхню здатність захищати та служити суспільству. Ми передбачаємо, що поліцейські – кінологи використовують собаку, як доступний ресурс й повноцінне джерело емоційної підтримки та захисту від стресу або стресового стану.

2.2. Етапи дослідження і обґрунтування методик для вивчення впливу каністерапії на внутрішні і зовнішні ресурси

Дослідження здійснювалося з 2023 по 2025 роки й відповідало типовим етапам наукового дослідження: гіпотетико-дедуктивному і індуктивному. На першому було вивчено стан проблеми впливу внутрішніх і зовнішніх ресурсів (зокрема соціальну підтримку) на психічне здоров'я, актуальність каністерапії, як соціального ресурсу на поліцейських, визначено предмет і об'єкт дослідження, поставлено цілі і завдання, заплановано етапи дослідження і організовано методичне забезпечення. На другому етапі – визначено контингент дослідження, здійснено збір емпіричних даних, їх обробку та інтерпретацію, сформульовано загальні висновки і оцінювання перспектив розробки проблеми.

Репрезентативна вибірка відповідає меті та завданням дослідження. В дослідженні взяло участь 172 особи віком від 17 до старших за 55 років. З них: 85 поліцейських- кінологів й 87 студентів ОНУ імені І.І Мечникова. Серед поліцейських - кінологів було 57 чоловіків й 28 жінок різного віку, серед студентів 84 особи в віці 17 -25 років й 5 в віці 26-40 років, більшість з них – жінки. Для дослідження ресурсної сфери поліцейських – кінологів респонденти були розподілені на 2 загальні групи: кінологи й студенти. Далі група кінологів розподілялася за: 1) критерієм віку, 1 група особи 26-40 років (середня дорослість) й 2 група - 17-25 років (пізня юність/рання дорослість), 2) за критерієм статі; 3) за критерієм відчуття/ не відчуття стресу.

На початку емпіричного дослідження використали Шкалу взаємовідносин між власником собаки та собакою Монаша (MDORS)[76]. Ця шкала побудована на теорії взаємовідносин як балансе між витратами та вигодами, отриманими індивідом через ці взаємовідносини. MDORS містить оцінку як витрат, так і переваг взаємовідносин між господарем і собакою. Відомо, що ця шкала складається з трьох субшкал:

1. Субшкала взаємодії між собакою та власником (9 пунктів, діапазон балів: 9-45, середнє 36,35), в який респонденти оцінюють, як часто вони беруть участь у певних видах діяльності як з домашніми так і службовими собаками за шкалою від 1 (ніколи) до 5 (принаймні раз на день/раз на тиждень). Питання:

Як часто ви цілуєте свого собаку?

Як часто ви граєте зі своїм собакою в ігри?

Як часто ви берете собаку в гості?

Як часто ви купуєте собаці подарунки?

Як часто ви даєте собаці ласощі?

Як часто ви берете собаку в машину?

Як часто ви доглядаєте за своїм собакою?

Як часто ви обіймаєте свого собаку?

Як часто ви берете собаку з собою, коли відпочиваєте, наприклад, дивитися телевізор?

Загальні дані щодо шкали взаємодії між собакою та власником продемонстрували, що студенти й кінологи не розрізняються статистично ($p < ,327$)

2. Субшкала емоційної близькості (10 пунктів, діапазон балів: 10-50, середнє 44,70), в якій респонденти оцінюють свій рівень згоди з наведеними твердженнями за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 5 (згоден). Питання:

Мій собака допомагає мені пережити важкі часи.

Мій собака завжди поруч, коли мені потрібна розрада.

Якби всі інші покинули мене, мій собака все одно був би зі мною.

Я хотів би, щоб мій собака завжди був поруч зі мною.

Мій собака забезпечує мені постійне спілкування.

Як часто ви розповідаєте своєму собаці те, що не говорите нікому іншому?

Мій собака постійно уважний до мене.

Наскільки травматичною, на Вашу думку, буде для Вас смерть Вашого собаки?

Мій собака дає мені причину вставати вранці.

Я хотів би, щоб ми з моїм собакою ніколи не розлучалися.

Загальні дані щодо шкали емоційної близькості між собакою та власником продемонстрували, що студенти й кінологи статистично розрізняються ($p < .05$) на користь студентів. Собака в них наділена багатьма характеристиками друга, партнера або довіреної особи, що надає цінну соціальну підтримку власнику. Це свідчить про те, що собака задовольняє потребу у соціальній та емоційній підтримці. Кінологи здаються менш емоційно залежними від своїх собак, проте ми не розглядаємо це як негативний фактор. Вони є відданими своєму партнерові, без емоційної залежності від своїх собак.

3. Субшкала "Сприйняті витрати" (9 пунктів, діапазон балів: 9-45), в якій респонденти оцінюють свою згоду або частоту, з якою вони відчують зазначені негативні почуття по відношенню до собак за шкалою від 1 (повністю згоден/принаймні раз на день) до 5 (повністю не згоден/ніколи).

Питання:

Як часто Ви відчуваєте, що догляд за Вашим собакою - це рутинна робота?

Мене дратує, що іноді доводиться змінювати свої плани через собаку.

Мене турбує те, що мій собака заважає мені робити те, що мені подобалося робити до того, як я її завів.

Існують основні аспекти володіння собакою, які мені не подобаються.

Як часто ваш собака заважає вам робити те, що ви хочете?

Мій собака створює занадто багато безладу

Мій собака коштує занадто багато грошей.

Наскільки важко доглядати за Вашим собакою?

Як часто Ви відчуваєте, що утримання собаки - це більше клопоту, ніж воно того варте?

За субшкалою "Сприйняті витрати" кінологи статистично ($p < .05$) менше ніж студенти відчують негативні почуття.

Далі за допомогою експертної оцінки була сформована анкета для дослідження особливостей впливу людино-тваринної взаємодії на респондентів, як: відновлювана дія, здатність регулювати рівня стресу та емоційну рівновагу, усвідомлення зв'язку між людиною, твариною та довкіллям і власних відчуттів. Респонденти відповідали на наступні запитання:

1. Що в роботі допомагає вам зберігати емоційну рівновагу?

- спілкування із колегами
- спілкування із собаками

2. Що ви відчуваєте при роботі із собаками:

- тепло та прийняття;
- відволікання від тривожних думок
- відчуття мети
- відповідальність
- зменшення відчуття тривоги
- підвищення самооцінки
- покращення настрою
- взаємну любов
- взаємну турботу
- нічого
- свою цінність
- відсутність самотності

Основне дослідження проводилося за допомогою наступних методик, що були розташовані в Google формі.

Щодо психодіагностичного інструментарію. В роботі використано: методика Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), методика CD-RISC-10 (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона[3]); методика «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана

і Р. Плутчика, методика «Комплексна оцінка проявів стресу», розроблена Ю.В. Щербатих; методика часової перспективи ZPTI (Ф. Зімбардо) для вивчення оптимізму опитувальник (Life Orientation Test – LOT), розроблений, «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale, GPS), анкетування. в адаптації Т. Ю. Юдєєвої дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Коротко надамо характеристику психодіагностичному інструментарію.

Опитувальник оптимізму (Life Orientation Test – LOT), розроблений психологами С. Карвером та М. Шейєром для вимірювання оптимізму як риси особистості (в адаптації Т. Гордієвої, О. Сичова, Є. Осіна)

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблена канадськими дослідниками С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером, містить 48 тверджень, що описують особливості поведінкових реакцій. Респондентам пропонується оцінити частоту застосування певних копінг-стратегій у стресових ситуаціях за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»). Методика ґрунтується на чотирьохфакторній моделі копінг-поведінки та виокремлює три основні напрями подолання стресу: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг і копінг, спрямований на уникнення.

Методика часової перспективи Ф. Зімбардо (ZPTI), розроблена Ф. Зімбардо спільно з А. Гонзалесом Адаптація методики проводилася згідно з загальноприйнятим стандартом, який включає прямий і зворотний переклади, експертну оцінку та психометричну перевірку. Адаптований на російську мову опитувальник ZPTI Ф. Зімбардо є надійним інструментом для оцінки часових орієнтацій особистості. В опитувальнику ZPTI виділяються такі часові перспективи: негативне минуле, гедоністичне теперішнє, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне теперішнє.

Методика «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика призначена для діагностики механізмів психологічного захисту "Я" та включає 97 затвердження. Вимірюються вісім видів захисних механізмів:

витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Методика CD-RISC-10, розроблена психологами Кемпбелл-Сіллсом і Штейном на основі CD-RISC (К. Коннер, Ж. Девідсон) для визначення рівня резильєнтності (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона).

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale, GPS) в адаптації Т. Ю. Юдєєвої дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті. Методика складається з 20 тверджень, які стосуються відкладання справ «на потім» у різних обставинах. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання запланованих дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Таким чином, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Методика «Комплексна оцінка проявів стресу», розроблена Ю. В. Щербатих, призначена для всебічного аналізу стресового стану. Вона дозволяє оцінити інтелектуальні та поведінкові характеристики, а також емоційні та фізіологічні симптоми стресу, забезпечуючи комплексний підхід до виявлення його проявів.

Використано наступні методи математичної статистики:

Описова статистика дає змогу узагальнювати первинні результати, отримані під час спостережень чи експериментів. Основні етапи цього підходу включають групування даних за їх значеннями, побудову частотних розподілів, аналіз центральних тенденцій (наприклад, обчислення середнього арифметичного) та оцінку варіативності даних щодо заданого центру розподілу.

Кореляційний аналіз. За допомогою цього методу визначається міра, з якою значення двох змінних є «пропорційними» одне одному. Аналіз

використовується для вивчення статистичних взаємозв'язків між досліджуваними явищами. Кореляційний аналіз є одним із найбільш ефективних способів зменшення розмірності завдання обробки даних. Матриця коефіцієнтів кореляції застосовується для зменшення розмірності завдання обробки даних і служить основою для проведення факторного аналізу. У нашому дослідженні використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Факторний дисперсійний аналіз. При проведенні однофакторного дисперсійного аналізу здійснюється порівняння середніх значень кількох вибірок і визначається загальний рівень значущості відмінностей за допомогою Фішерового критерію. Для оцінки відмінностей аналізуються компоненти дисперсії досліджуваної ознаки. Цей метод застосовується, коли є три або більше незалежних вибірок, отриманих із однієї генеральної сукупності шляхом змінювання незалежної змінної (фактора), яка має номінальний характер. Як залежні змінні використовуються показники, що відображають типологічні властивості або індивідуальні особливості досліджуваних. Обертання факторів — це математична процедура, яка спрямована на пояснення змістовного сенсу основних компонентів, які на попередньому етапі були визначені як ті, що пояснюють більшу частину загальної дисперсії змінних. Найпоширенішим методом обертання є метод варімакс, який забезпечує ортогональність (незалежність) факторів, завдяки чому бали за одним фактором не корелюють із балами за іншими.

t- критерій дозволяє перевірити рівності середніх значень у двох вибірках.

U-критерій Манна–Уїтні застосовується для оцінки відмінностей між трьома, чотирма та іншими вибірками з незв'язними даними, з метою визначення рівня ознаки в цих групах.

Таким чином, показано етапи дослідження, обговорено вибірку та психодіагностичний й математико-статистичний інструментарій для

вивчення особливостей внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів у поліцейських - кінологів.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. Зазначено, що діяльність співробітників силових структур є складною системною категорією, яка охоплює декілька самостійних видів діяльності, що, попри свою специфіку, мають спільні риси. Професійна діяльність правоохоронців відзначається високим рівнем соціальної відповідальності, консервативними ціннісними орієнтаціями та жорсткою нормативною регламентацією. Перераховано низка специфічних психологічних характеристик, що є невід'ємними для професійної діяльності працівників правоохоронних органів.

2. Показано, що робота в поліції може мати глибокий вплив на поліцейських, впливаючи на їхню здатність виконувати свої обов'язки. Негативні умови, пов'язані з роботою ведуть до професійного стресу, що проявляється в наступних рівнях: фізичному, когнітивному; емоційному та поведінковому. Вплив стресу на поліцейських варіюється від легкого до сильного.

3. Зазначено, що кінолог згідно з наказом Міністерства внутрішніх справ України N 1145 від 01 листопада 2016 року залучаються для виконання завдань, пов'язаних з використанням службових собак у протидії злочинності та забезпеченні публічної безпеки і порядку, обов'язків, що полягають у вирощуванні, утриманні та дресуванні (тренуванні) службових собак. Зазначено, що в сучасній Україні під час повномасштабного вторгнення у кінологічних центрах поліції активно працюють кінологи для виконання різних спеціалізованих завдань.

4. Вважається, що кінолог повинен володіти психічною та фізичною витривалістю й навичками міжособистісного спілкування, комунікативними

навичками. Крім того, вони повинні вміти розшифровувати тонкі сигнали та зміни в поведінці своїх кінологічних партнерів.

5. Вважаємо, що поліцейські – кінологи використовують доступний ресурс собаку, як повноцінне джерело емоційної підтримки та захисту від стресу або стресового стану.

6. Продemonстровано етапи дослідження і психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів у поліцейських - кінологів. В роботі використано: анкета, методика Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS); методика CD-RISC-10 (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона), методика «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана і Р. Плутчика, методика «Комплексна оцінка проявів стресу», розроблена Ю.В. Щербатих; методика часової перспективи ZTPІ (Ф. Зімбардо) для вивчення оптимізму опитувальник Life Orientation Test – LOT), методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale, GPS), анкетування. Математико-статистичний аналіз включав: описову статистику, кореляційний аналіз, факторний аналіз регресивний аналіз, t – критерій, непараметричний критерій U Манна – Уїтні.

Зазначено що в дослідженні взяло участь 172 особи віком від 17 до старших за 55 років. З них: 85 поліцейських- кінологів й 87 студентів ОНУ імені І.І Мечникова. Серед поліцейських - кінологів було 57 чоловіків й 28 жінок різного віку, серед студентів 84 особи в віці 17 -25 років й 5 в віці 26-40 років, більшість з них – жінки.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНІХ І ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ, ЩО СПРИЯЮТЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЛЮДИНО-ТВАРИННОЇ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Дослідження ресурсів у кінологів, що сприяють стійкості.

3.1.1. Дослідження копінг-стратегій у поліцейських - кінологів

Для дослідження реакцій на стресові ситуації та визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій у поліцейських-кінологів була використана методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер). Результати дослідження даних показників в групі респондентів кінологів представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Показники домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій у кінологів

Показники	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Орієнтована на уникнення	Орієнтована на відволікання	Орієнтована на соціальну підтримку
Середнє М±м	36,36±1,04	27,21±0,80	29,86±0,79	12,89±0,35	11,85±0,35
Медіана	38,00	27,00	29,00	13,00	11,00
Ст.відхилення	9,72	7,42	7,34	3,30	3,26
Асиметрія	0,11	1,58	0,53	1,94	0,53
Експес	-0,65	6,13	0,94	9,48	0,45

Дані таблиці 3.1 показують, що за середнім значенням (36,36±1,04) та медіаною в 38 балів респонденти здебільшого спрямовані проблемно-орієнтований копінг, на розв'язання завдання в складних й стресових ситуаціях. В таких ситуаціях вони засереджуються на проблемі, намагаються проаналізувати її, все зважити й прийняти найбільш оптимальне рішення. При цьому в середині групи спостерігається не велика розбіжність в балах, про що свідчить ст.відхилення – 9,72, тобто респонденти цієї групи мають середній рівень орієнтації на проблему.

На другому місці у використанні копінг стратегій, згідно даних таблиці 3.1, за середнім значенням ($29,86 \pm 0,79$) та медіаною в 29 балів у респондентів виражена орієнтованість на уникнення важкої ситуації, тобто поліцейські використовують неадаптивну форма подолання, при якій людина змінює свою поведінку, щоб не думати про складні речі, не відчувати їх або не робити їх. При цьому в середині групи спостерігається не велика розбіжність в балах, про що свідчить ст.відхилення – 7,34, тобто респонденти цієї групи мають середній рівень орієнтації на уникнення.

На третьому місці, згідно таблиці 3.1 у респондентів виражена схильність до занурення в емоційні переживання з приводу стресової ситуації (середнє значення $27,21 \pm 0,80$ та медіана в 27 балів). Проте ст.відхилення – 7,42 показує, що в групі є респонденти, в яких виявлена помірно виражена внутрішня напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках і нездатність розв'язати проблему.

Отримані дані в таблиці 3.1 показують, за середнім значенням ($12,89 \pm 0,35$) та медіаною в 13 балів у респондентів слабо виражена поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від розв'язання проблем за допомогою занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань або алкоголю, лікарських засобів. При цьому в середині групи спостерігається маленька розбіжність в балах, про що свідчить ст.відхилення – 3,30, тобто респонденти цієї групи мають низький рівень орієнтації на відволікання.

Дані таблиці 3.1 показують, що за середнім значенням ($11,85 \pm 0,35$) та медіаною в 11 балів респонденти мало залучають зовнішні (соціальні) ресурси, наприклад пошук інформаційної та емоційної підтримки при вирішенні складних завдань. При цьому в середині групи спостерігається маленька розбіжність в балах, про що свідчить ст.відхилення – 3,26, тобто респонденти цієї групи мають низький рівень орієнтації на соціальну підтримку і орієнтацію на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття від них.

Для більш глибоко аналізу прояву даних копінг-стратегій за віком, статтю та рівнем стресу у групі кінологів в роботі представлені відповідні графіки. Результати розподілу показників копінг-стратегій за віком представлено на рисунку 3.1.

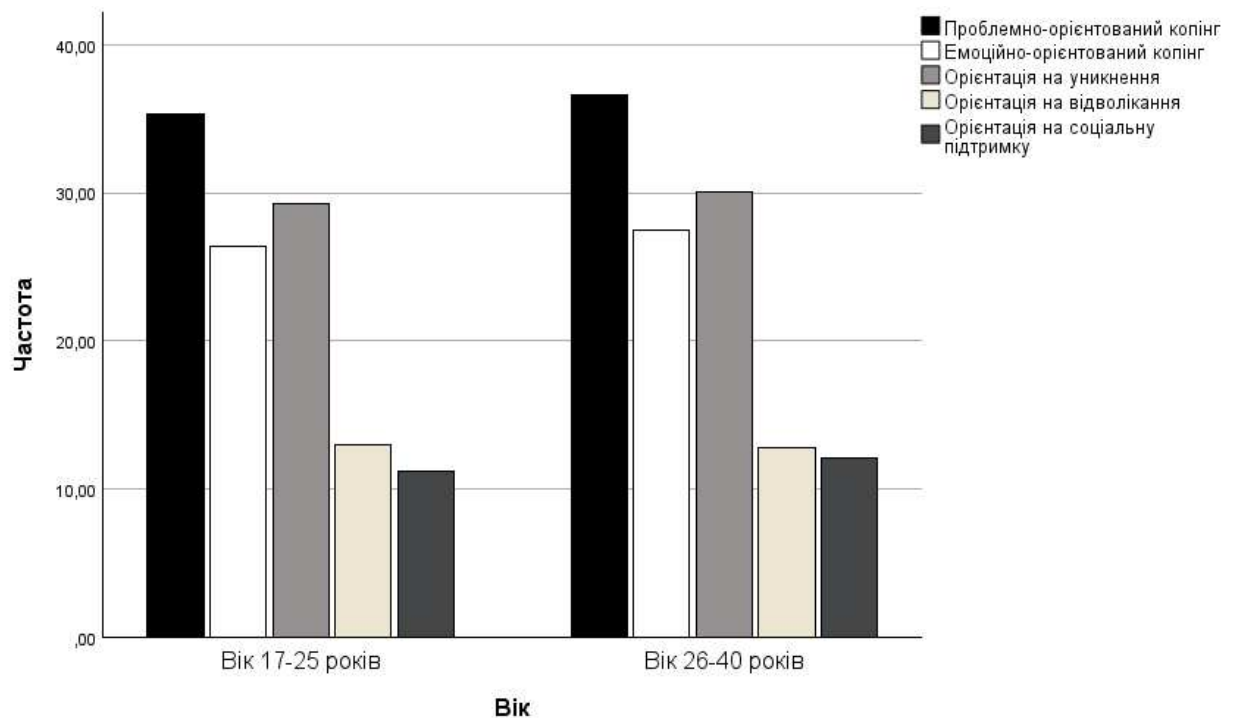


Рис. 3.1. Розподіл показників домінуючих копінгів в залежності від віку

Як можна побачити на рис 3.1 респонденти різного віку у більшості мають саме проблемно-орієнтовні копінг-стратегії, тобто кінологи відзначаються прагненням подолати труднощі, наприклад, за допомогою управління або зміни проблеми, що викликає дистрес. Встановлено статистичні розбіжності на $p < 0,05$ за t-критерієм, що поліцейські - кінологи віком 26-40 років частіше використовують проблемно-орієнтований копінг. Згідно даним рисунку у кінологів проявлені також орієнтація на уникнення та емоційно-орієнтовані копінг- стратегії, серед кінологів віком від 26 до 40 років імовірність прояву цих стратегій більше, проте статистичних відмінностей не встановлено. Респонденти двох вікових груп при складних проблемах схильні вдавати, що проблем не існує, тому можуть намагатися контролювати прояв своїх емоцій, або ж навпаки, відкрито їх виражати, наприклад, за допомогою

прояву гніву, плачу тощо. Найменше проявлені серед респондентів 17-25 років й 26-40 років копінг - стратегії з орієнтацією на відволікання та соціальну підтримку, тобто кінологи не схильні вирішувати у будь-якому віці проблеми за рахунок чогось, що допоможе відволіктись (відпочинок, наприклад), а також не всі звертаються за допомогою до соціального оточення.

Результати розподілу показників копінг-стратегій за статтю представлено на рисунку 3.2.

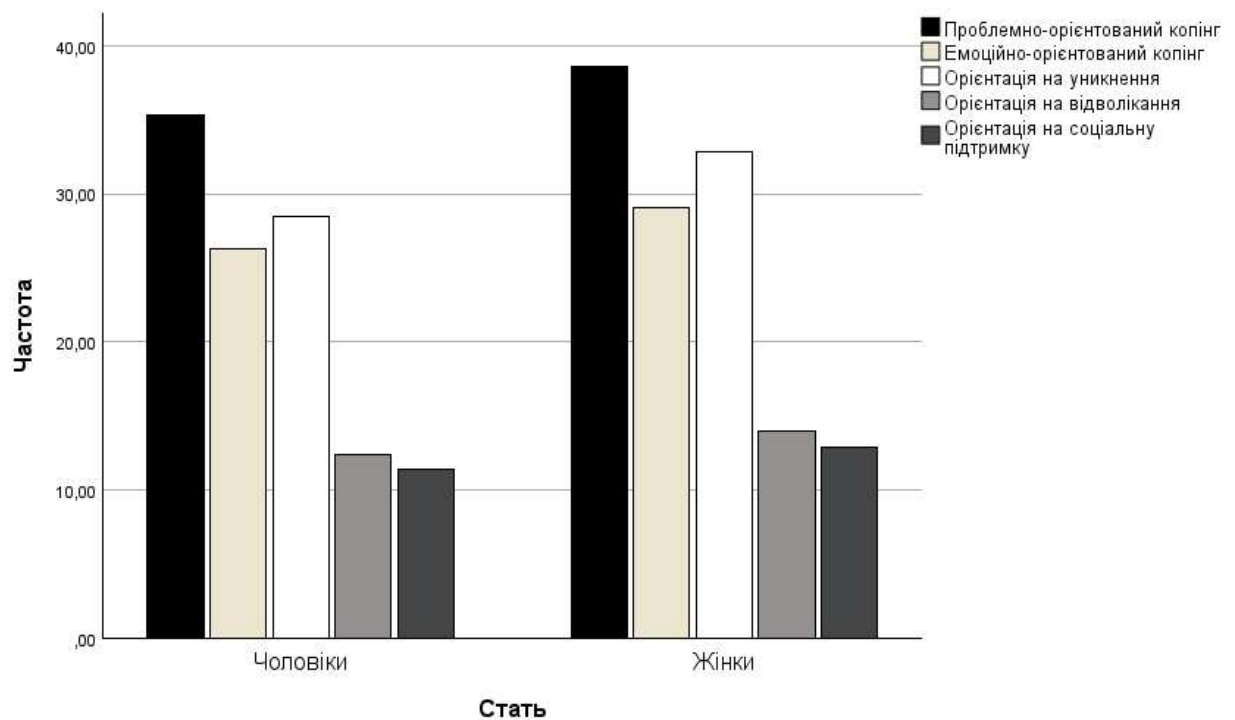


Рис. 3.2. Розподіл показників домінуючих копінгів в залежності від статі

Як можна побачити на рисунку 3.2 серед чоловіків, так і серед жінок більше проблемно-орієнтованих респондентів, що є очевидним виходячи з загальних результатів по кінологам. Встановлено розбіжності за стратегію уникнення на $p < ,05$ за t-критерієм, що жінки поліцейські - кінологи частіше використовують цю стратегію ніж чоловіки. Жінкам та чоловікам кінологам притаманно регулювання емоційних реакцій на проблему – застосування емоційно-орієнтованого копінгу. Зазначимо, що іноді як жінки, так і чоловіки можуть прибігати до такого копінгу як відволікання. Наймеш усього, як у

жінок, так і у чоловіків виражена орієнтація на соціальну підтримку, хоча серед жінок вірогідність того, що вони звернуться по статистично не значимо вище, а ніж серед чоловіків.

Результати розподілу показників копінг-стратегій за відчуттям /не відчуттям стресу представлено на рисунку 3.3.

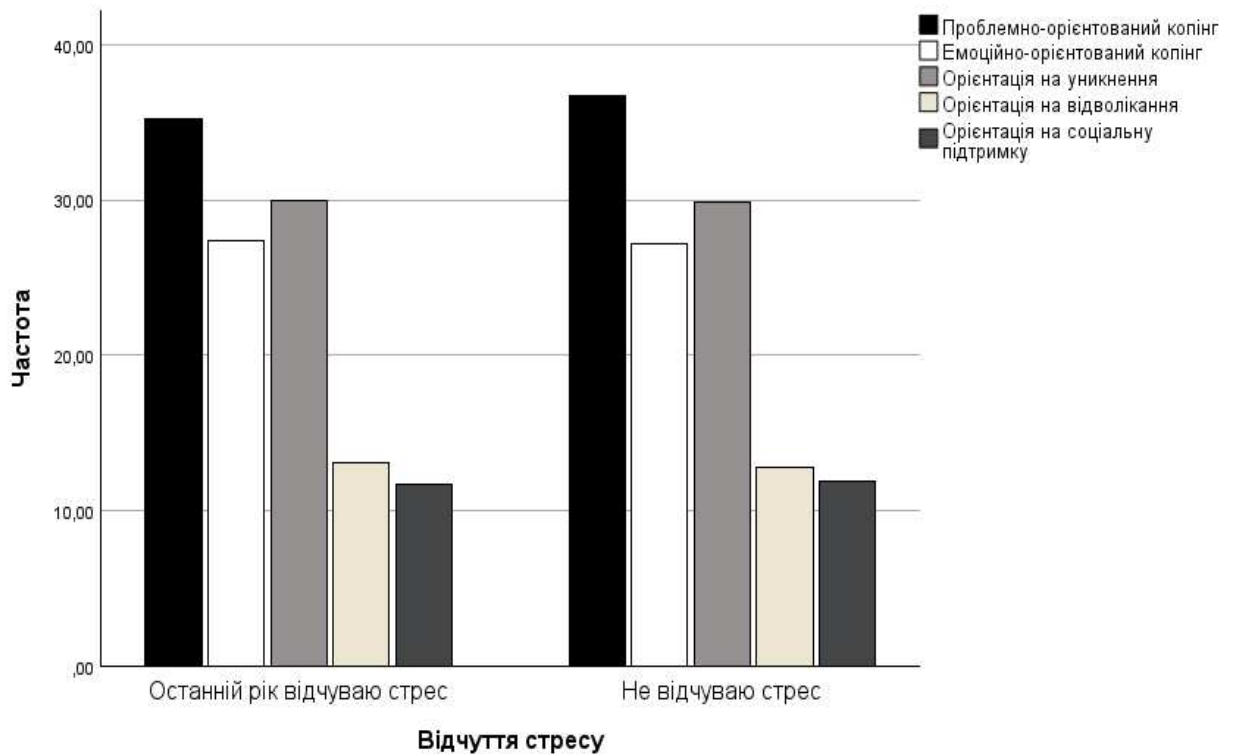


Рис. 3.3. Розподіл показників домінуючих копінгів в залежності від відчуття стресу у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.3 не зважаючи відчуття / не відчуття стресу, кінологи залишаються проблемно орієнтованими особистостями (не було встановлено статистичних розбіжностей). В досліджуваних на 3-му місці знаходиться емоційно-орієнтований копінг. Проте ми знаємо, що більшість способів подолання труднощів можуть виконувати обидві копінгу й проблемний й емоційно-орієнтований. Наприклад, складання плану не лише спрямовує вирішення проблеми, але й заспокоює емоції. Виплескування не лише посилює негативні емоції, але й заважає здійсненню інструментальних

дій. Й відомо, що Lazarus визнав, що відмінність між копінгом, орієнтованим на проблему, і копінгом, орієнтованим на емоції, "призвела до надмірно спрощеного уявлення про те, як працює копінг.

Таким чином, кінологи здебільшого спрямовані на розв'язання завдання в складних або стресових ситуаціях (проблемно-орієнтований копінг), на другому місці йде неадаптивна орієнтація на уникнення й на третьому - емоційно-орієнтовані копінг-стратегія. Встановлено статистичні розбіжності на $p < ,05$ за t-критерієм, що поліцейські - кінологи віком 26-40 років частіше використовують проблемно-орієнтований копінг ніж 17-25 річні. Встановлено розбіжності на $p < ,05$ за t-критерієм, що жінки поліцейські - кінологи частіше використовують стратегію уникнення ніж чоловіки.

3.1.2. Дослідження зовнішніх й внутрішніх ресурсів у поліцейських - кінологів

Для дослідження ресурсів кінологів були використані анкетування й методики, що зазначені у другому розділі. Це дозволило встановити основні джерела стійкості та стратегії захисту поліцейських - кінологів. Результати дослідження даних параметрів в групі кінологів представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники домінуючих ресурсів, захисних копінгів та рівня резильєнтності

Показники	Рівень резильєнтності	Ресурси	Захисти
Середнє $M \pm m$	16,10 $\pm$ 0,07	31,33 $\pm$ 0,14	35,29 $\pm$ 0,21
Медіана	16,00	32,00	36,00
Ст.відхилення	0,67	1,34	1,92
Асиметрія	-0,12	-3,95	-0,76
Ексцес	-0,71	15,37	-0,48

Дані таблиці 3.3 показують, що за середнім значенням (16,10 $\pm$ 0,07), а в тому числі медіаною показник резильєнтності поліцейських - кінологів

відповідає середньому рівню, тобто респонденти здатні долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом, але при важких несприятливих умовах можуть виникати утруднення в процесі відновлення. Зазначимо, що ст.відхилення – 0,67 вказує на те, що в середині групи відсутні значні розбіжності в розвитку рівня резильєнтності. Отже, 56,5% кінологів мають середній рівень, 25,9% високий рівень резильєнтності й 17,6% - низький.

В таблиці 3.2 показано, що за середнім значенням ($35,29 \pm 0,21$) у респондентів представлені психічні захисти. Зазначимо, що ст.відхилення – 1,91 вказує на те, що в середині групи можуть бути розбіжності в використанні захистів. І дійсно основним домінуючим захистом – є заперечення (25,3% респондентів), далі йдуть виправдання (19,5%), забування (18,4 % респондентів) й раціоналізація (17,2% респондентів). Це частково кореспондує з їх орієнтацією на уникнення.

Отримані дані в таблиці 3.2 свідчать, що за середнім значенням ($31,33 \pm 0,14$) у респондентів найважливішим ресурсом, який допомагає відновлюватись після дії стресорів або долати перешкоди, що підтверджує показник медіани в 32 бали є родина. Зазначимо, що ст.відхилення – 1,34 вказує на те, що в середині групи хоча є розбіжності, але вони не значні, тому можна зробити висновок, що для кінологів характерним є значущість соціальної підтримки родини 51,8% кінологів використовує цей ресурс. Проте за методикою копінг-стратегій ресурс соціальної підтримки займав одне з останніх місць. Наступними ресурсами, що використовують кінологи є ресурс віри, що представлений у 16,5% досліджуваних, ресурс гумору – у 12,9% й у 11,8% визначено ресурс людино-тваринної кооперації.

Для більш глибокого аналізу прояву цих показників розглянемо їх розподіл за віком, статтю та відчуттям/ не відчуттям стресу. Результати розподілу рівня резильєнтності за віком представлено на рисунку 3.4.

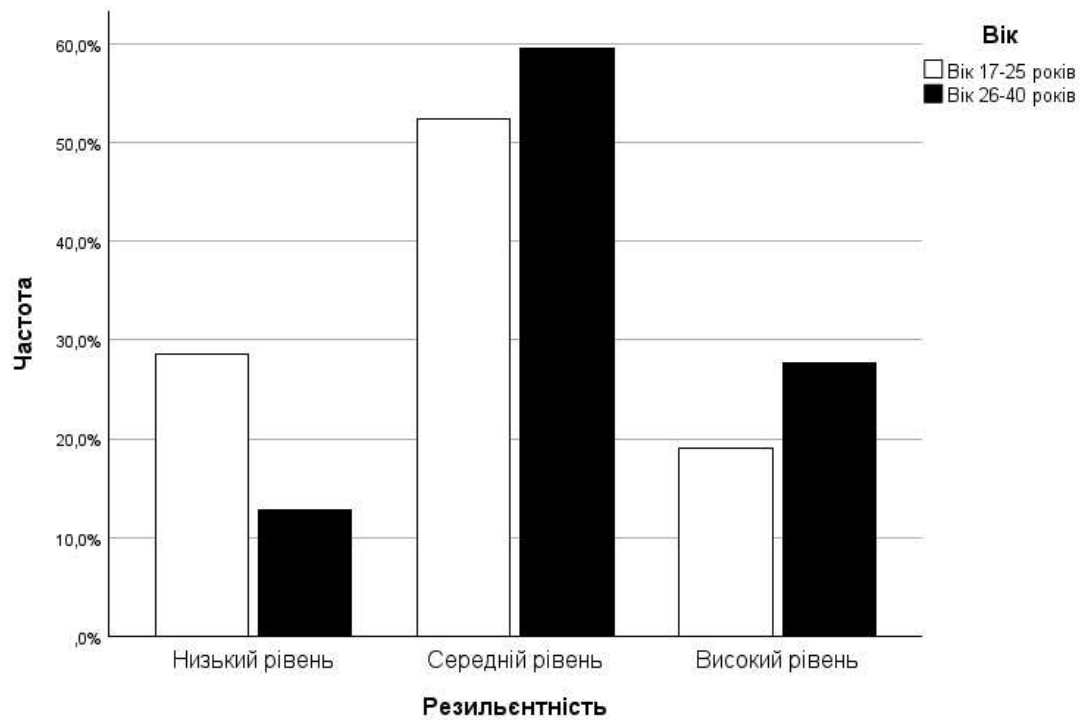


Рис. 3.4. Розподіл рівня резильєнтності за віком у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.4, найбільша кількість респондентів – 55,4% віком 26-40 років мають середній рівень резильєнтності, тобто їх здатність до відновлювання після стресу та протистояння важкому навантаженню на протязі війни розвинена на середньому рівні, високий рівень резильєнтності виявлено у 32,3% респондентів віком 26-40 років, а низький рівень резильєнтності у 12,3% респондентів віком 26-40 років. Водночас серед 54,5% респондентів віком 17-25 років представлений середній рівень резильєнтності, 27,3% респондентів має низький рівень резильєнтності, тобто на них стресові фактори можуть впливати найбільше, їм складно відновлюватись після їх дії та вони можуть втрачати багато ресурсів на їх подолання, а 18,2% респондентів в групі ранньої дорослості мають високий рівень резильєнтності, тобто дані респонденти швидше адаптуються до нових умов, людей, знаходять дієві вирішення проблем, унаслідок чого зберігають позитивну налаштованість на теперішнє та майбутнє, а також виходять із несприятливих ситуацій з оновленою компетентністю. Встановлено розбіжності на $p < ,041$ за t-критерієм, що поліцейські - кінологи віком 26-40

років є більш резильєнтними ніж кінологи віком 17-25 років. Необхідно зазначити, що у більшості респондентів різного віку саме на середньому рівні розвинена резильєнтність, що може бути пов'язано з стійкістю ресурсної сфери, динамічністю ресурсів, їх повільним виснаженням й відновлюванням.

Результати розподілу рівня резильєнтності за статтю представлено на рисунку 3.5.

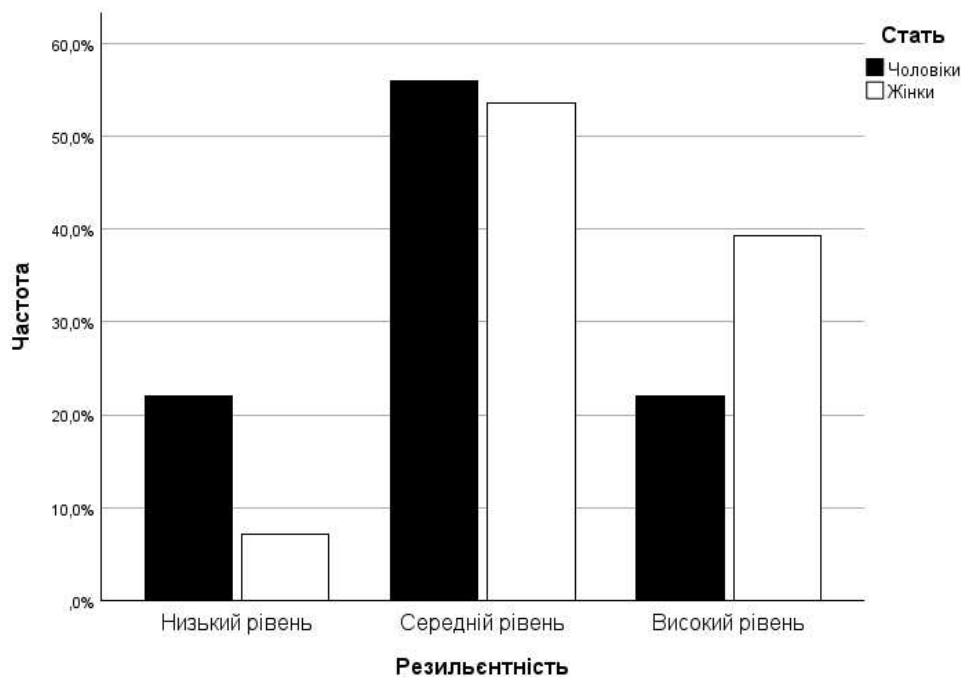


Рис. 3.5. Розподіл рівня резильєнтності за статтю у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.5, найбільша кількість – 56% респондентів чоловіків має середній рівень резильєнтності, що характеризує їх як осіб, що мають потенціал адаптивно долати життєві труднощі, виклики і несподіванки, але при певних складних умовах буде утрата здатності поступального руху вперед; низький рівень виявлений у 22% чоловіків, тобто вони мають значні труднощі та складнощі з актуалізацією в умовах надзвичайного за інтенсивністю впливу ситуацій (наприклад, робота поліцейського в умовах війни); й у 22% чоловіків виявлений високий рівень резильєнтності, тобто такі респонденти легко долають труднощі, швидко відновлюються після дії стресорів та вміють адаптуватися до різноманітних умов середовища. Водночас найбільша кількість респондентів серед жінок, а

саме 54% респонденток мають середній рівень резильєнтності, тобто в залежності від обставин вони будуть потребувати або ні додаткових ресурсів для подолання та відновлення після дії стресу; 39% жінок мають високий рівень резильєнтності, тобто легко адаптуються та відновлюються після дії екстремальних чинників, а 7% жінок мають низький рівень резильєнтності, тобто потребують додаткових зовнішніх ресурсів (наприклад, взаємодія з собаками). Отже, можна побачити, що серед чоловіки та жінок більша ймовірність зустрічі показників середнього рівня розвитку резильєнтності, проте жінки є більш резильєнтними, встановлено розбіжності за t-критерієм на рівні $p < ,036$.

Результати розподілу рівня резильєнтності за відчуттям стресу представлено на рисунку 3.6

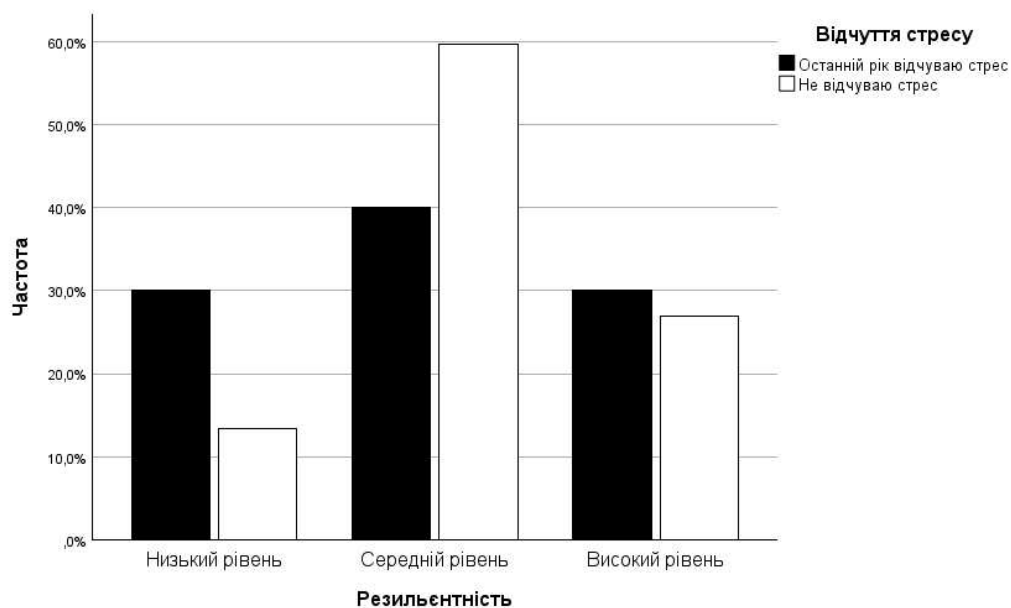


Рис. 3.6. Розподіл рівня резильєнтності за відчуттям стресу

Як можна побачити на рисунку 3.6, середній рівень резильєнтності представлений у 59,7% респондентів, які не відчують стресу, тобто вони можуть регулювати даний рівень за рахунок динамічної взаємодії ресурсів; 26,9% респондентів мають високу здатність долати труднощі, відновлюватись за й не відчувати стрес не дивлячись на складні й екстримальні умови

життєдіяльності; 13,4% респондентів мають низький рівень резильєнтності, при якому їм складно впливати й залишатися стійкими після несприятливих умов. Щодо кінологів, які відчувають стрес, то 33,3% респондентів мають середній рівень резильєнтності, тобто мають середню здатність адаптуватися до складних обставин життя і боротися з ними; 44,4% респондентів мають високий рівень резильєнтності можуть виконувати професійні обов'язки в екстремальних умовах; 22,2% респондентів майже не здатні чинити опір стресорам та відновлюватись самостійно без додаткових ресурсів. Отже, зрозуміло, що кінологи, які мають високий рівень резильєнтності спроможні самі долати дію стресових факторів, тому не відчувають стресу, а інші маючи середній та низький рівень для цього використовують, наприклад, родину, людино-тваринну колаборацію й інші ресурси. Не встановлено розбіжності за t-критерієм ($p < ,226$) між кінологами, що не відчувають й що відчувають стрес.

Результати розподілу зовнішніх й внутрішніх ресурсів за віком представлено на рисунку 3.7.

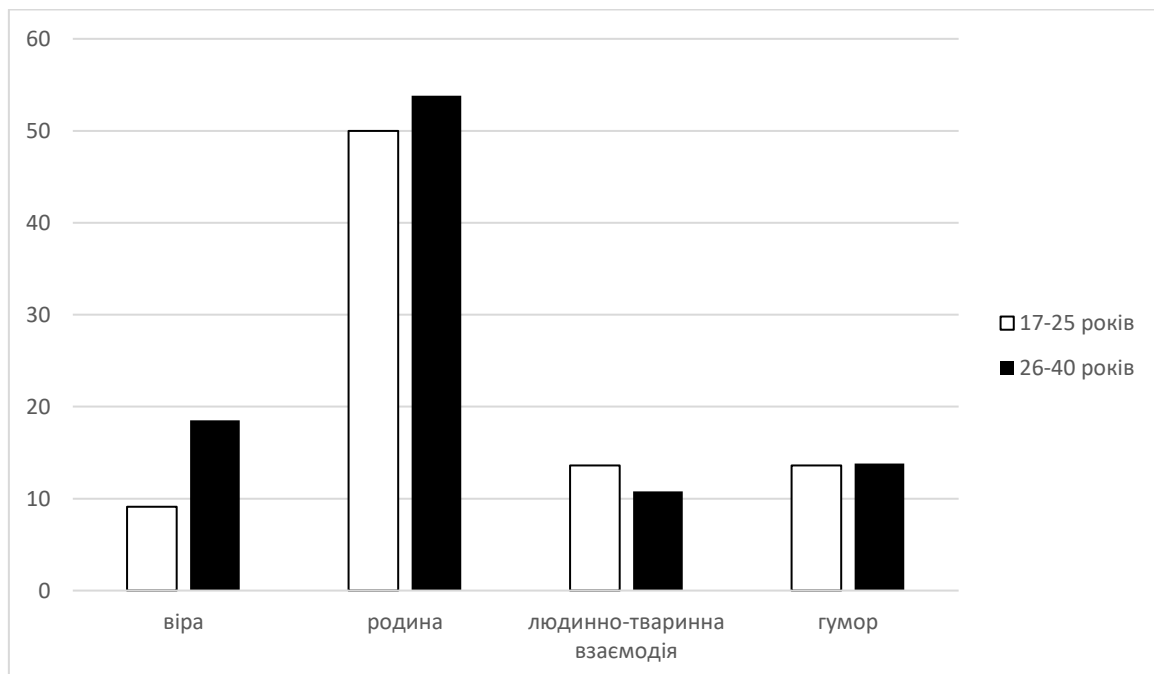


Рис. 3.7. Розподіл ресурсів за віком у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.7, 10,8% респондентів віком 26-40 років зазначають, що важливим ресурсом для них є саме людино-тваринна

взаємодія, 53,8% респондентів віком 26-40 років вказують на те, що важливим ресурсом є спілкування та взаємодія з родиною, 13,8% респондентів віком 26-40 років позначають, що гумор є важливим ресурсом для них, 18,5% респондентів наголошують на тому, що важливим ресурсом є їх віра (в перемогу, ЗСУ, найкраще, Бога тощо). При цьому серед респондентів віком 17-25 років: 13,6% респондентів накопичують ресурси за рахунок взаємодії з собаками на роботі та вдома, 9,1% респондентів орієнтовані на віру в певні речі, що виступають у якості ресурсу для них, 50% респондентів накопичують ресурси у колі родини, 13,6% респондентів сприймають все з гумором і це дозволяє накопичити ресурси, для 4,5% респондентів надія є джерелом для відновлення та боротьби зі стресорами. Отже, можна побачити, що більша вірогідність у кінологів не залежно від віку спирається саме на родину для відновлення свого стану.

Результати розподілу ресурсів за статтю представлено на рисунку 3.8.

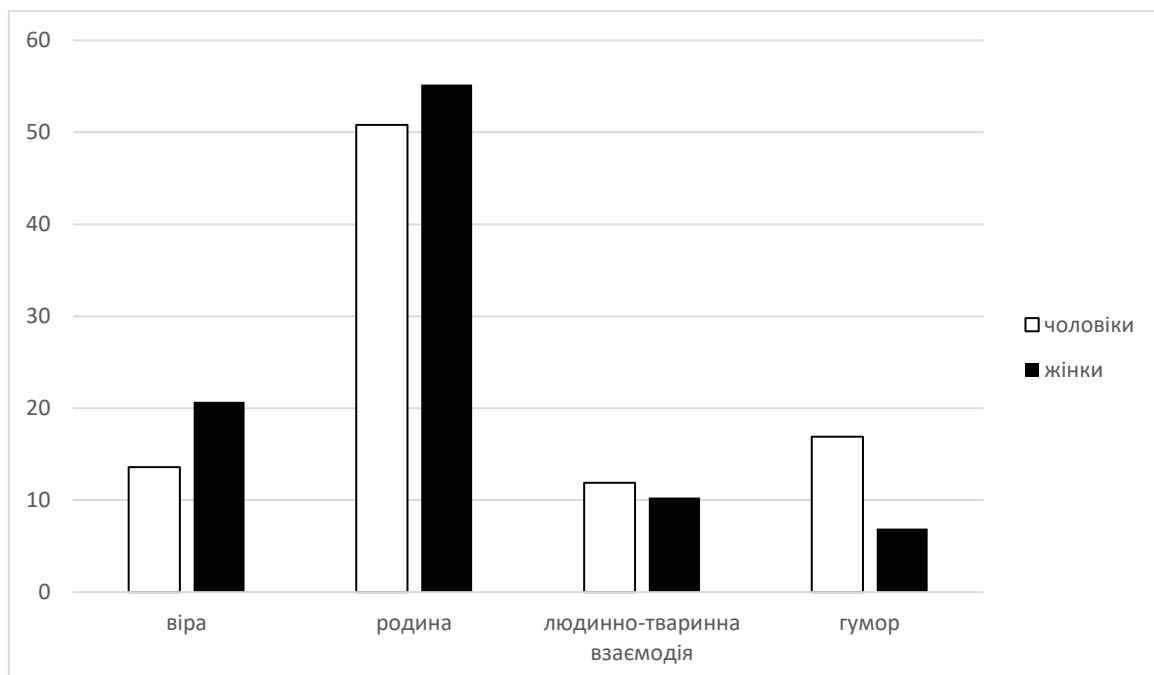


Рис. 3.8. Розподіл ресурсів за статтю у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.8, для 11,9% чоловіків важливим ресурсом є людино-тваринна взаємодія, тобто працюючи з собаками чоловіки-кінологи мають можливість при цьому відновлюватись, долати стресори та адаптуватися до складних умов життєдіяльності, тоді як 16,9% чоловіків

вказують на те, що головний їх ресурс – це гумор, який допомагає реструктуризувати й переоцінити стресову подію в більш позитивному ключі й дивитися на складні обставини життя, а 13,6% респондентів спираються на власну віру в існування багатьох можливостей, 50,8% респондентів чоловіків звертаються за ресурсами до своєї родини і 1,7% чоловіків мають надію на краще, на зміни тощо, що є для них дуже ресурсним й інші чоловіки позначають інші джерела для відновлення власного ресурсного стану. При цьому у групі жінок 20,7% респонденток спираються на віру в світле майбутнє, в найкраще, в Бога, в інші сили, в ЗСУ тощо, тоді як 55,2% жінок шукають ресурс в колі родичів і 6,9% жінок намагаються сприймати все з гумором, 3,4% жінок мають надію у якості важливого ресурси, ресурс людино-тваринній співпраці є важливішим для 10,3% респонденток. Отже, можна зробити висновок, що серед чоловіків та жінок кінологів більша орієнтація саме на родину. Не встановлено розбіжності за t-критерієм між чоловіками й жінками кінологами, щодо застосування ресурсів людино-тваринній взаємодії, віри, проте встановлено розбіжності за ресурсом гумору за t-критерієм ($p < ,05$) чоловіки його використовують частіше.

Результати розподілу ресурсів за відчуттям стресу представлено на рисунку 3.9.

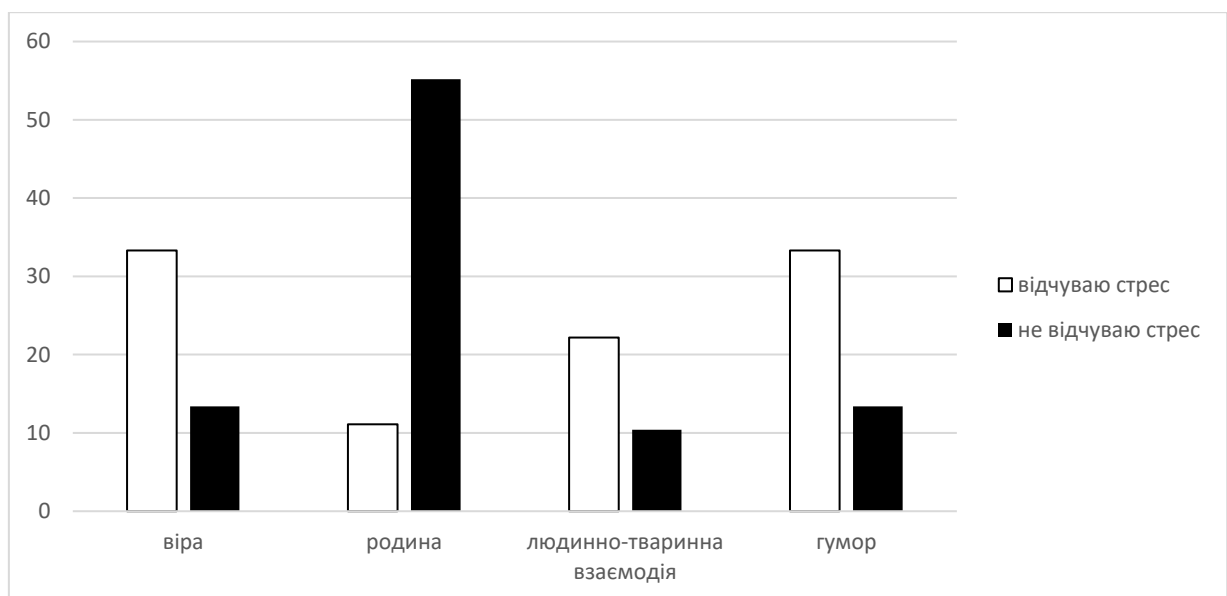


Рис. 3.9. Розподіл ресурсів за відчуттям/ не відчуттям стресу

Як можна побачити на рисунку 3.9 10,4% респонденти, які не відчують стрес у якості ресурсу використовували людино-тваринну взаємодію, 13,4% респондентів спиралися на почуття гумору, який здійснює когнітивно-афективний зсув в стресовій ситуації і 13,4% респондентів спираються на віру, а 55,2% респондентів накопичують ресурси в колі родини, в інших респондентів присутні інші джерела для відновлення, наприклад у 3% у якості ресурсу використовують надію на краще, на перемогу тощо. Водночас серед респондентів, що відчують стрес останній рік найбільша кількість 33,3% використовують віру у якості ресурсу й 33,3% - гумор, 22,2% респондентів спираються на людино-тваринну кооперацію як ресурс, 11,1% респондентів покращують свій стан у колі родини, інші джерела для відновлення не застосовуються. Отже, можна зробити висновок, що родина для кінологів виступає тим зовнішнім ресурсом, який дає можливість боротися зі стресом, відновлюватись після впливу стресових факторів. Не встановлено розбіжності за ресурсами між групами тих, хто відчуває/не відчуває стрес

Результати розподілу захисних механізмів психіки, що використовуються респондентами за віком представлено на рисунку 3.10

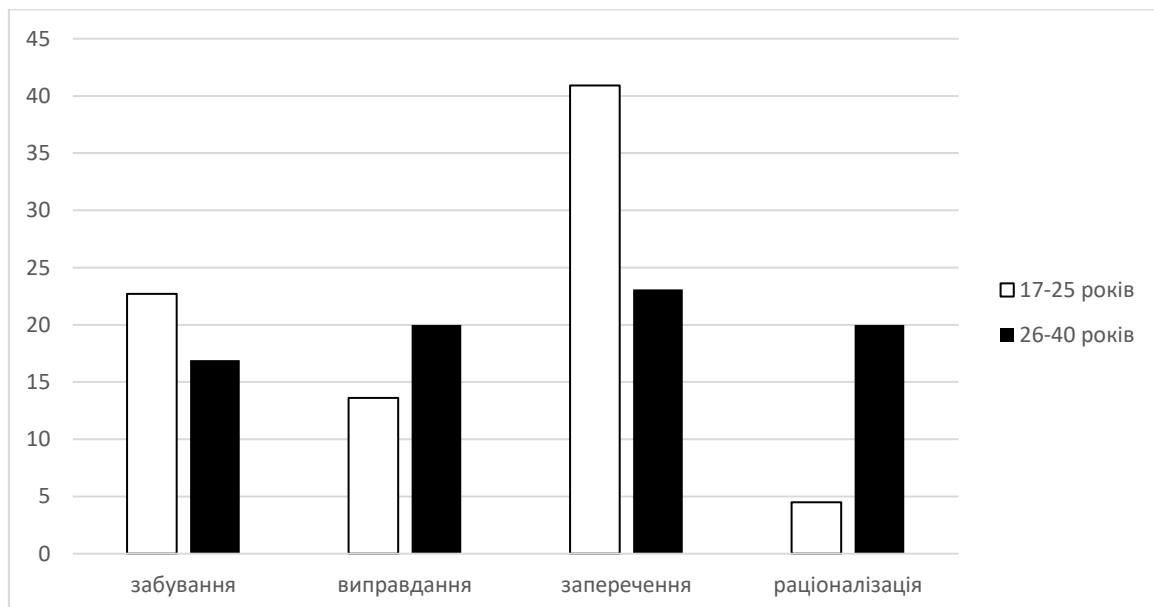


Рис. 3.27. Розподіл захисних механізмів психіки за віком у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.10, серед психічних захистів розповсюдженими є виправдання - 20 % респондентів віком 26-40 років знаходять його собі для того, щоб захиститися від загрозливих та стресових подій, 23,1% респондентів середньої дорослості намагаються заперечувати існування дії стресора, 16,9% респондентів віком 26-40 років загалом можуть забувати про стресові фактори, 20% респондентів цього віку схильні проводити аналіз проблеми, що виникла і саме це дає можливість себе захистити. Водночас серед респондентів віком 17-25 років найбільша кількість 40,9% схильні заперечувати наявність проблеми, що приносить стрес, 4,5% респондентів віком 17-25 років раціоналізують ситуацію та шукають засоби для власного захисту від стресу, 22,7% респондентів цього віку забувають все негативне, 13,6% респондентів віком 17-25 років використовують виправдання, 9,1% можуть нападати на все, що їм загрожує (обставини, люди, умови, закони, правила тощо). Отже, можна зробити висновок, що кінологи віком 26-40 років використовують різну палітру психологічних захистів (заперечення, виправдання й раціоналізацію), а кінологи віком 17-25 років в силу їх вікових особливостей більше схильні все заперечувати. Статистичних розбіжностей за ресурсами – психологічними захистами не встановлено за критерієм віку.

Результати розподілу захистів за статтю представлено на рисунку 3.11.

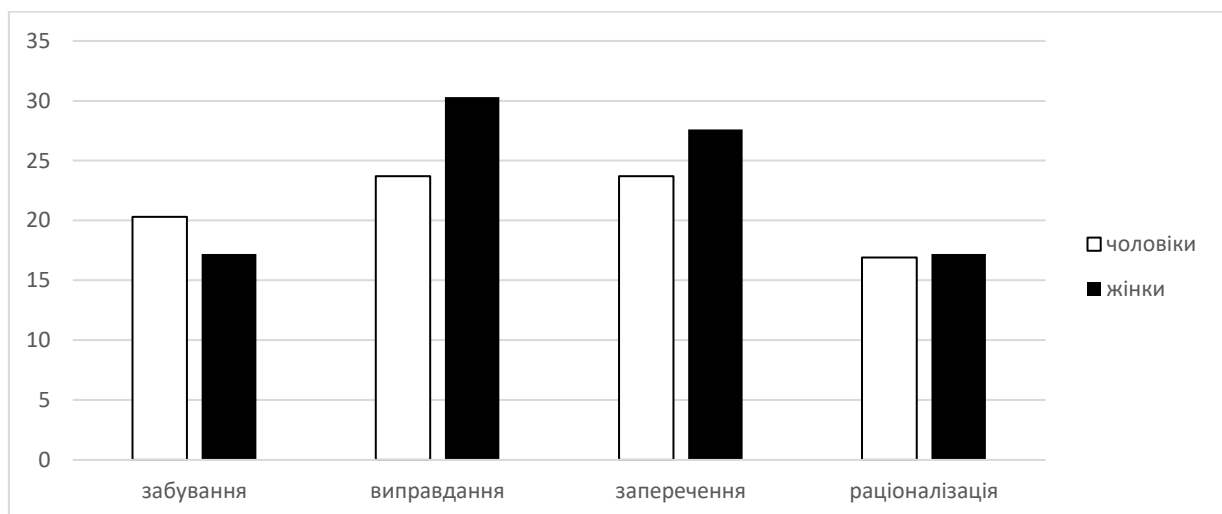


Рис. 3.11. Розподіл психічних захистів за статтю у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.11, серед чоловіків 23,7% респондентів намагаються заперечити наявність стресу або дії стресорів і 23,7% респондентів знаходять виправдання собі, ситуації, людям тощо, щоб себе захистити, 20,3% намагаються забути про стресові чинники, а 16,9% респондентів притаманно раціоналізувати проблемну зону, що викликає стрес, тоді як 8,5% респондентів нападають. При цьому серед жінок найбільша кількість респонденток – 30,3% знаходять виправдання собі, ситуації, людям, обставинам тощо, 27,6% респонденток намагаються все заперечувати, 17,2% жінок раціонализують проблему та намагаються себе таким чином захистити від стресу, 17,2% жінок забувають про проблему, що приносить стрес. Встановлено розбіжності за психологічними захистами між жінками й чоловіками за t-критерієм на рівні $p < ,000$, жінки поліцейські - кінологи частіше використовують виправдання й заперечення.

Результати розподілу захистів за відчуттям /не відчуттям стресу представлено на рисунку 3.12.

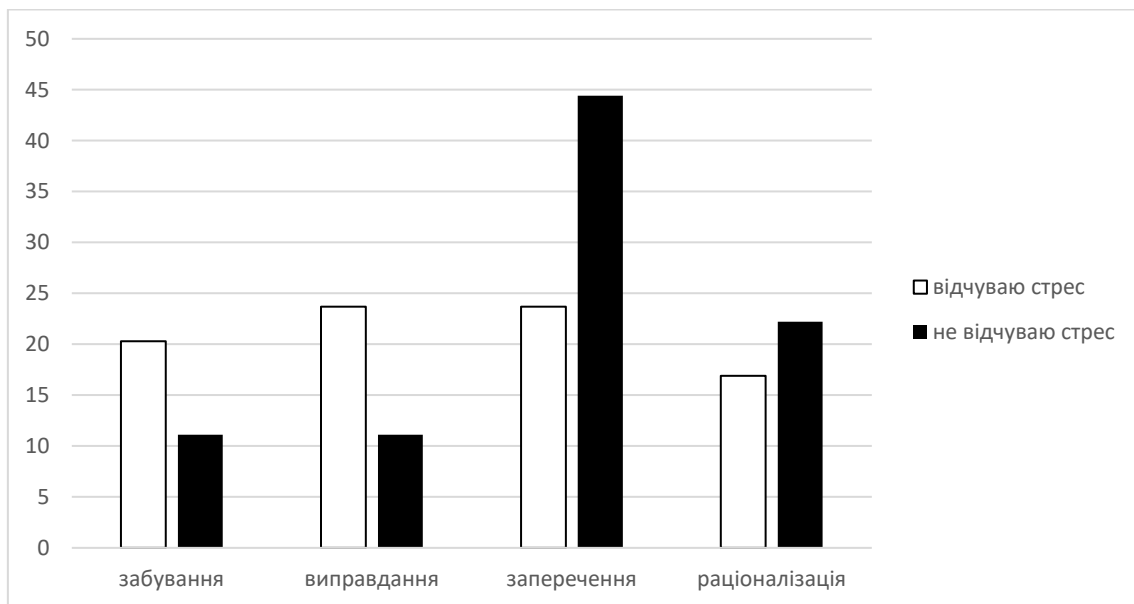


Рис. 3.12. Розподіл захистів за відчуттям стресу у поліцейських-кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.12, 20,9% респондентів не відчувають стресу, бо захищають себе за рахунок виправдання, 22,4% респондентів заперечують проблему і тому не відчувають стресу, 19,4% респондентів

схильні забувати про все негативне, що дає змогу не відчувати стрес, 16,4% респондентів не відчують стрес тому, що раціоналізують проблему та намагаються її вирішити, а 7,5% респондентів схильні нападати. Водночас серед респондентів, що відчують стрес останній рік – 22,2% респондентів намагаються раціоналізувати, 44,4% респондентів заперечують наявність стресу чи проблем тощо, 11,1% респондентів просто забувають все погане й 11,1% респондентів знаходять виправдання усьому, що відбувається. Не встановлено розбіжності за психологічними захистами між кінологами, хто відчуває й не відчуває стрес за t-критерієм.

Таким чином, дослідження ресурсів у поліцейських - кінологів показало, що респонденти є стійкими – переважає середній рівень резильєнтності, проте поліцейські - кінологи віком 26-40 років є більш резильєнтними ніж кінологи віком 17-25 років ($p < ,041$), жінки поліцейські - кінологи є більш резильєнтними чим чоловіки ($p < ,036$). Встановлено розбіжності за ресурсом гумору чоловіки його використовують частіше ($p < ,05$). Встановлено розбіжності за психологічними захистами між жінками й чоловіками, жінки поліцейські - кінологи частіше використовують виправдання й заперечення ($p < ,000$).

3.1.3. Дослідження темпоральних ресурсів поліцейських - кінологів.

Для дослідження темпоральних ресурсів респондентів були використані методика «Часова перспектива» М.Зімбардо, методика «Диспозиційний оптимізм» Ч.Карвера та М.Шейєра і методика на виявлення рівня прокрастинації, як самоорганізації в часі. Результати дослідження відповідних показників представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показник часової перспективи та рівня прокрастинації у кінологів

	Часова перспектива	Диспозиційний оптимізм	Рівень прокрастинації
Середнє M±m	19,05±0,03	21,28±0,18	26,18±0,31

Медіана	19,00	21,00	26,00
Ст.відхилення	0,26	1,64	2,93
Асиметрія	2,16	-5,91	-5,62
Ексцес	11,45	51,41	33,85

В таблиці 3.3. показано, що за середнім значенням та медіаною ($19,05 \pm 0,03$) респонденти живуть сьогоднішнім, тобто теперішнє здається відірваним від минулого і майбутнього, в них відсутня сильна ностальгії або негативне реконструювання минулого. Людина, що живе у теперішньому має екзистенційну буттєву форму, їй важливий досвід, прагнення до самозбереження, вибудовування стратегії життєдіяльності у невизначених умовах війни з урахуванням ресурсів, що вона має. Зазначимо, що ст.відхилення – 0,26 вказує на те, що в середині групи відсутні значні розбіжності в домінуючій часовій перспективі. У 92,9% поліцейських кінологів переважає часова перспектива теперішнього. Лише 5,9% є орієнтованими на майбутнє й 1,2% - на минуле.

Попри те, що кінологи є орієнтованими на теперішнє, вони зазирають у майбутнє через оптимістичні переконання або мають таку важливу рису, що дозволяє сподіватися на краще. Отримані данні в таблиці 3.3. свідчать, що за середнім значенням та медіаною ($21,28 \pm 0,18$) респонденти оптимісти (68,2%). Вони мають позитивні очікування щодо майбутнього, більш схильні до активних дій і володіють більш ефективними стратегіями подолання труднощів, успішним психологічним функціонуванням, адаптацією до стресу. Зазначимо, що ст.відхилення – 1,64 вказує на те, що в середині групи відсутні значні розбіжності в прояві рівня оптимізму. 25,9% кінологів є неріалістичними оптимістами, вони мають оптимістичні упередження при яких уникають негативних й не бажаних думок про майбутнє, про що писали в своїх дослідженнях T.Sharot й CW. Korn [145]. Це кореспондує з униканням як копінг стратегією, яка представлена на другому місті у подоланні складних ситуацій у кінологів.

В роботі поліцейського-кінолога опанування тайм-менеджменту - це не лише про продуктивність, а й про зменшення стресу, покращення самопочуття та забезпечення енергії, необхідної для найкращої роботи як на службі, так і поза нею. Проблеми з керуванням часом є одною з причин прокрастинації. Дані таблиці 3.3. свідчать, що за середнім значенням та медіаною ($26,18 \pm 0,31$) 57,6% респондентів виконують все вчасно, тобто існуючи в сьогоденні кінологи не схильні викладати власні справи на потім. Зазначимо, що ст.відхилення – 2,93 вказує на те, що в середині групи відсутні значні розбіжності в рівні прокрастинації, як самоорганізації в часі. Так, 15,3% кінологів відкладають на потім, а 23,5% поліцейських зазначили, що людино-тваринна кооперація навчила їх організовувати свій час.

Для більш глибокого аналізу прояву цих часових ресурсів розглянемо їх розподіл за віком, статтю та саморефлексії відчуття стресу. Результати розподілу часової перспективи за віком представлено на рисунку 3.13.

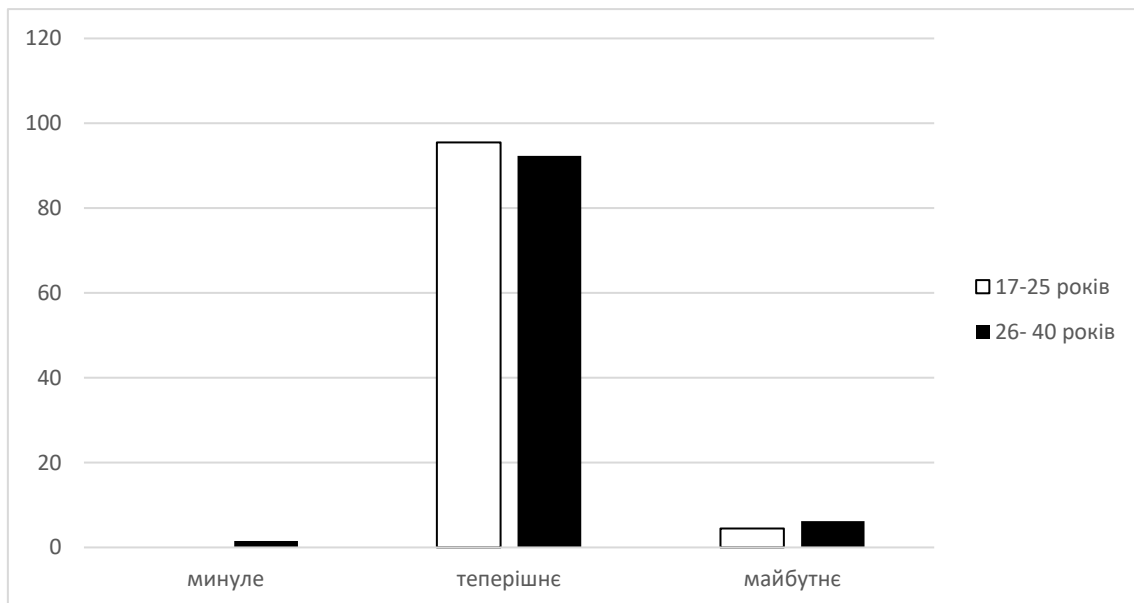


Рис. 3.13. Розподіл показників часової перспективи за віком у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.13, 92,3% респондентів віком 26-40 років живуть у сьогоденні, тобто вони не турбуються про те, що буде у майбутньому і не згадують як чудово було у минулому, вони сфокусовані на

своїй роботі, 6,2% респондентів цього віку будують певні цілі на майбутнє мають мотивацію досягнення тощо, 5% респондентів орієнтовані на минуле, яке реконструюється позитивно – там було краще, ніж зараз. Водночас серед респондентів віком 17-25 років також більша частина – 95,5% респондентів орієнтуються на життєдіяльність у сьогоденні й лише 4,5 % респондентів цього віку спрямовані на майбутнє, що зазвичай не є характерним для юнацтва або ранньої дорослості. Отже, можна зробити висновок, що кінологи різних вікових груп намагаються концентруватися на сьогоденні, на житті «тут і зараз», при невизначеному майбутньому під час війни. Статистичний розбіжностей не встановлено.

Результати розподілу часової перспективи за статтю представлено на рисунку 3.31.

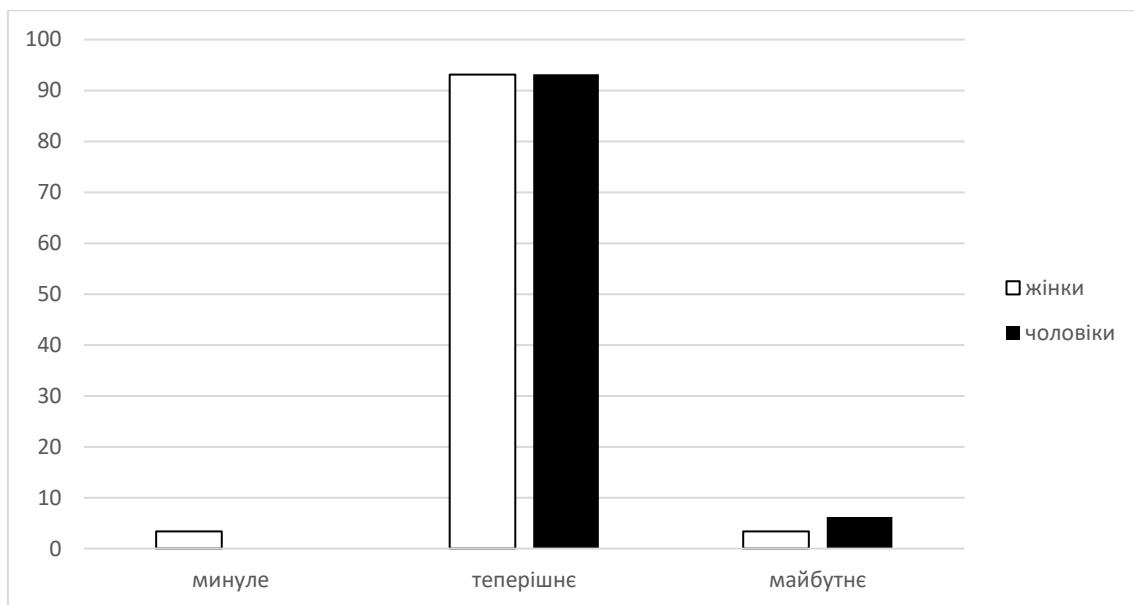


Рис. 3.14. Розподіл показників часової перспективи за статтю

Як можна побачити на рисунку 3.14, 93,2% чоловіків поліцейських - кінологів орієнтовані на життя в сьогоденні, 6,8 % чоловіків орієнтовані на життя у майбутньому, тобто вони докладають зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому. Жінки поліцейські – кінологи мають орієнтацію на сьогодення – 93,1% респонденток, по 3,4 % респонденток орієнтується на минуле й майбутнє. Отже, можна зробити висновок, що як

чоловіки, так і жінки поліцейські - кінологи мають орієнтацію на сьогоднішній день, що з одного боку дає їм можливість переживати теперішнє тут і зараз, проте знижує мотивацію досягнень.

Результати розподілу часової перспективи за відчуттям стресу представлено на рисунку 3.15.

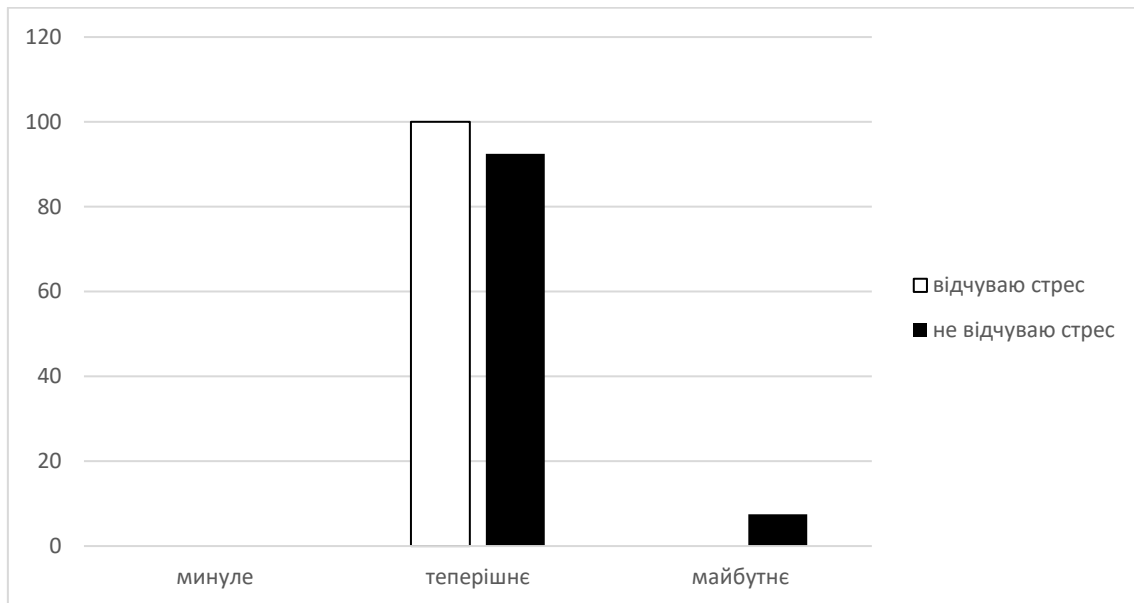


Рис. 3.15. Розподіл показників часової перспективи за відчуттям/не відчуттям стресу

Як можна побачити на рисунку 3.15, респонденти, які не відчують стресу, орієнтовані на сьогоднішній день й майбутнє відповідно 92,5% і 7,5%. Поліцейські кінологи, що відчують стрес орієнтовані тільки на теперішнє (100%), що пов'язано з підвищенням навантаження та більш складними обставинами життя. Отже, можна зробити висновок, що саме орієнтація на сьогоднішній день є одним з ресурсів, що дає змогу поліцейським - кінологам отримувати й усвідомлювати досвід, не відволікатися на жалі й ностальгію про минуле або турботи про майбутнє, проте знижує мотивацію досягнення у майбутньому.

Результати розподілу показників диспозиційного оптимізму за віком представлено на рисунку 3.16.

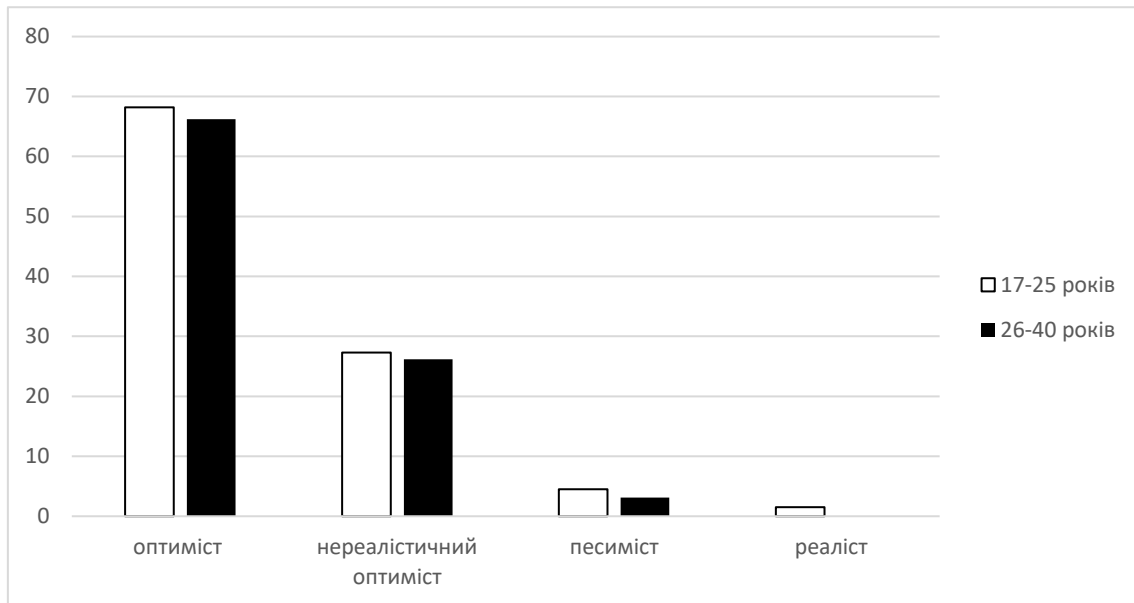


Рис. 3.16. Розподіл показників диспозиційного оптимізму за віком у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.16, 66,2% респондентів віком 26-40 років є оптимістами, тобто вони докладають зусиль, спрямованих на подолання труднощів для досягнення поставлених цілей, оскільки їхні очікування майбутніх успіхів доволі сприятливі, при цьому 26,2% респондентів віком 26-40 років нереалістично оптимістично спрямовані, тобто загалом бачать все в «рожевих окулярах» або намагаються уникнути усього поганого у житті, а 3,1% респондентів цього віку песимісти і 1,5% респондентів віком 26-40 років є реалістами, тобто зважуючи всі негативні та позитивні речі у житті вони формують адекватну стратегію подолання стресу. Водночас 68,2% респондентів серед респондентів 17-25 років є оптимістами, тобто орієнтуються на позитивні речі, фокусуються на майбутніх успіхах, а не на невдачах, 27,3% респондентів 17-25 років є зберігають оптимістичні очікування попри реальні факти є нереалістичними оптимістами, 4,5% респондентів 17-25 років є песимістами, очікую негатива в житті, що дає змогу проробляти ретельно всі плани для подолання проблем у майбутньому та захиститись від ризиків. Отже, можна зробити висновок, що респонденти різних вікових груп мають позитивні очікування стосовно подолання труднощів та досягнення поставлених цілей.

Результати розподілу показників диспозиційного оптимізму за статтю представлено на рисунку 3.17.

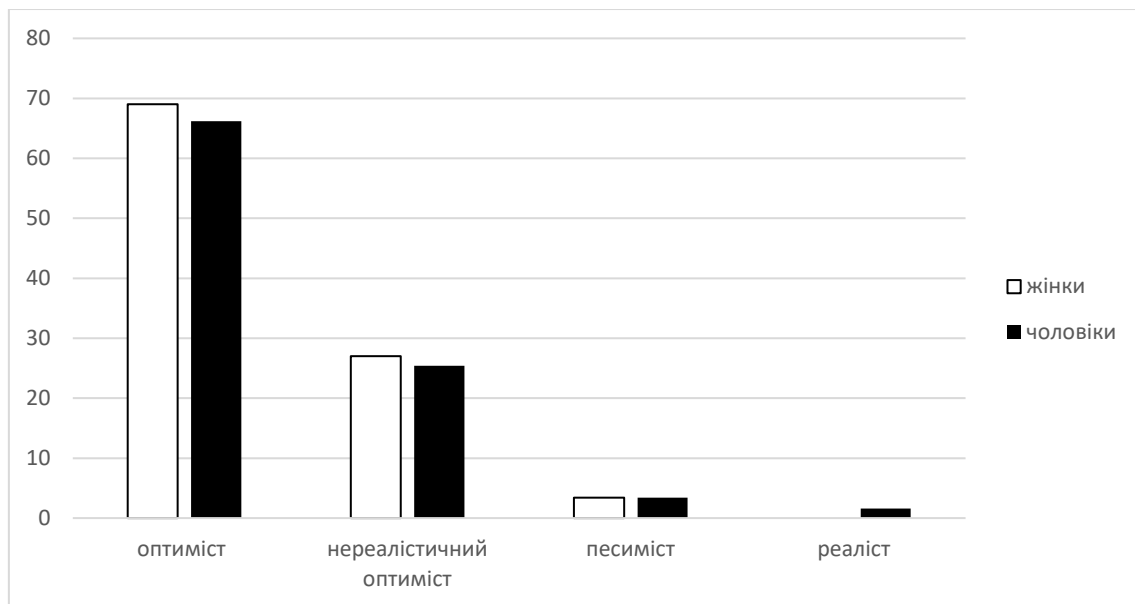


Рис. 3.17. Розподіл показників диспозиційного оптимізму за статтю у поліцейських

Як можна побачити на рисунку 3.17, серед чоловіків поліцейських - кінологів найбільша кількість є оптимістами – це 66,1% респондентів, 25,4% мають нереалістично - оптимістичні упередження, 5% - песимісти, мають виражені негативні очікування щодо майбутнього та 1,7% респондентів є реалістами, тому все перевіряють, аналізують і діють згідно фактів в наявній ситуації. При цьому серед жінок найбільша кількість – 69% респонденток оптимістки, тобто мають ефективну саморегуляцію, використовують ефективніші стратегії подолання труднощів, демонструють успішне психологічне функціонування, адаптацію до стресу завдяки налаштуванню на найкраще, 27% респонденток нереалістично оптимістично орієнтовані, тобто загалом відмовляються бачити погані речі й факти, а тільки успіх попри все й лише 3,4% респонденток є песимістками, акцентують увагу або роздуми про погану частину ситуації, а не про хорошу, або мають відчуття, що погані події більш імовірні, ніж хороші. Отже, можна зробити висновок, що більшість чоловіків і жінок поліцейських - кінологів є оптимістично налаштованими, їх

позитивні очікування переважають над негативними, що є ресурсом для подолання й переживання складної ситуації життя.

Результати розподілу показників диспозиційного оптимізму за відчуттям / не відчуттям стресу представлено на рисунку 3.18.

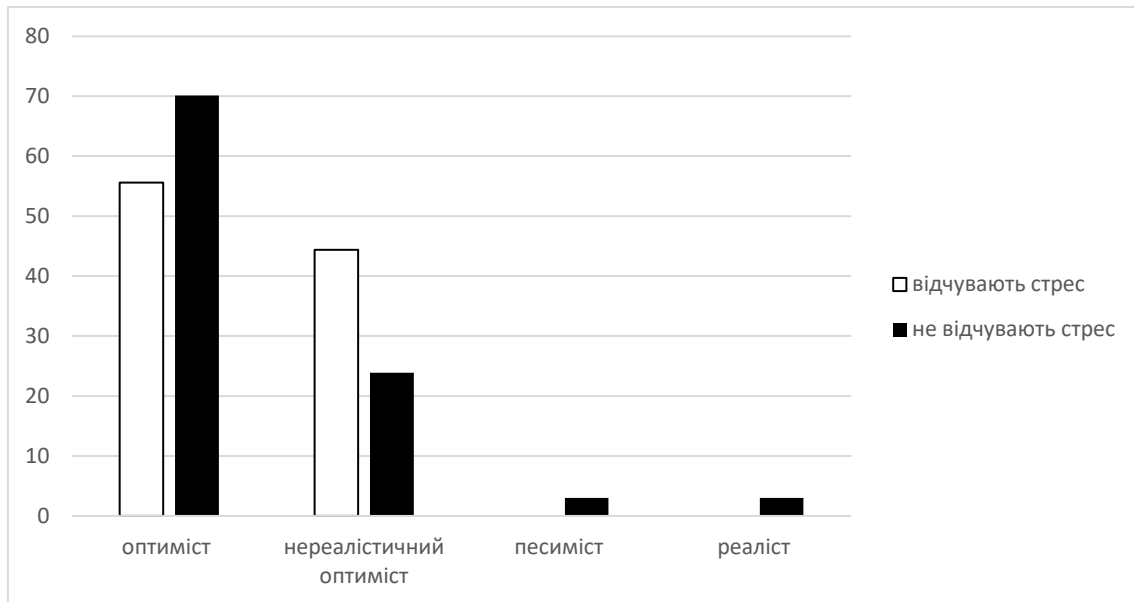


Рис. 3.18. Розподіл показників диспозиційного оптимізму за відчуттям стресу

Як можна побачити на рисунку 3.18, 70,1% респондентів, які не відчують стресу є оптимістами, 23,9% поліцейських – кінологів є нереалістично оптимістичними, 3% респондентів є реалістами їм притаманний конструктивний підхід з урахуванням всіх фактів, наслідків та обставин, що дає можливість подолати стрес, а 3% респондентів є песимістами, саме таке бачення може давати їм можливість підготуватися до погано і виробити стратегію подолання стресу. Щодо респондентів, які переживають стрес, то 55,6% поліцейських є оптимістами й 44,4% - нереалістично оптимістичні. Встановлено статистичні розбіжності між поліцейськими – кінологами, що відчують й не відчують стрес за t-критерієм на рівні $p < ,05$. Ті, хто відчуває стрес мають високі нереалістично - оптимістичні упередження. Імовірно збереження позитивних очікувань попри реальні факти й усвідомлення цього й пов'язано з стійким відчуттям стресу.

Результати розподілу рівня прокрастинації, як самоорганізації в часі за віком представлено на рисунку 3. 19.

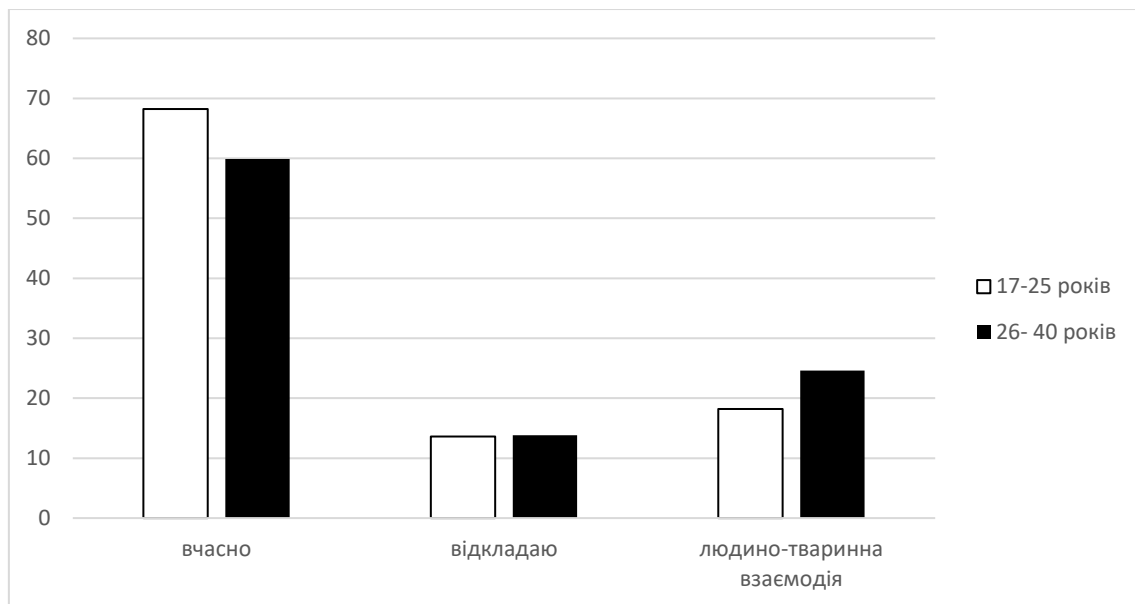


Рис. 3.19. Розподіл показників рівня прокрастинації , як самоорганізації в часі за віком у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.19, 56,9% респондентів віком 26-40 років роблять все вчасно, враховуючи особливості професійної діяльності, досвід та орієнтацію на роботу, 13,8% кінологів віком 26-40 років прокрастинують й 24,6% респондентів віком 26-40 років зазначають, що людино-тваринна взаємодія навчила їх робити все вчасно. При цьому серед поліцейських - кінологів віком 17-25 років – 68,2% респондентів вміють самоорганізовувати діяльність в часі, 13,6 % респондентів - прокрастинують відкладають справи на потім й 18,2% говорять про вплив людино-тваринної взаємодії на вчасне виконання обов’язків. Статистичних розбіжностей у респондентів різного віку, щодо самоорганізації в часі не було встановлено. Отже, можна зробити висновок, що більшість поліцейських - кінологів різних вікових груп вміють самоорганізовувати діяльність в часі.

Результати розподілу рівня прокрастинації, як самоорганізації в часі за статтю представлено на рисунку 3.20.

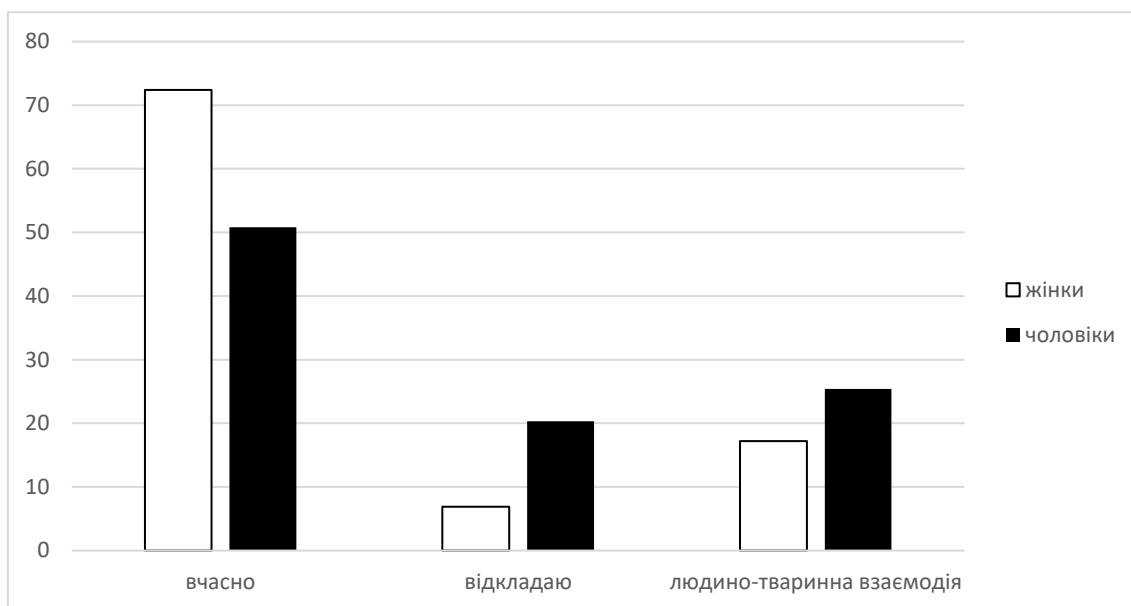


Рис. 3.20. Розподіл показників рівня прокрастинації як самоорганізації в часі за статтю у кінологів

Як можна побачити на рисунку 3.20, серед чоловіків поліцейських – кінологів 50,8% навчилися організовувати життєдіяльність в часі, проте 20,3% чоловіків не притаманне вчасне виконання завдань, вони схильні відкладати справи на потім. 25,4% чоловіків поліцейських – кінологів зазначили, що їх професійні обов’язки, кооперація з собакою заставили навчитися не прокрастинувати. Серед жінок кінологів найбільша кількість респондентів, а саме 72,4% притаманно виконання справ вчасно, 6,9% жінок прокрастинують й 17,2% жінок зазначили, що самоорганізації в часі навчилися завдяки роботі. Отже, можна зробити висновок, що чоловіки та жінки кінологи вміють виконувати поставлені завдання вчасно, самоорганізовувати власну діяльність в часі як на роботі так і поза нею, що дає їм можливість бути продуктивними, працюючи в екстремальних умовах з компаньйоном собакою тощо. Встановлено статистичні розбіжності між чоловіками поліцейськими – кінологами й жінками за t-критерієм на рівні $p < ,05$, жінки менше прокрастинують.

Результати розподілу рівня прокрастинації, як самоорганізації в часі за відчуттям / не відчуттям стресу представлено на рисунку 3.21.

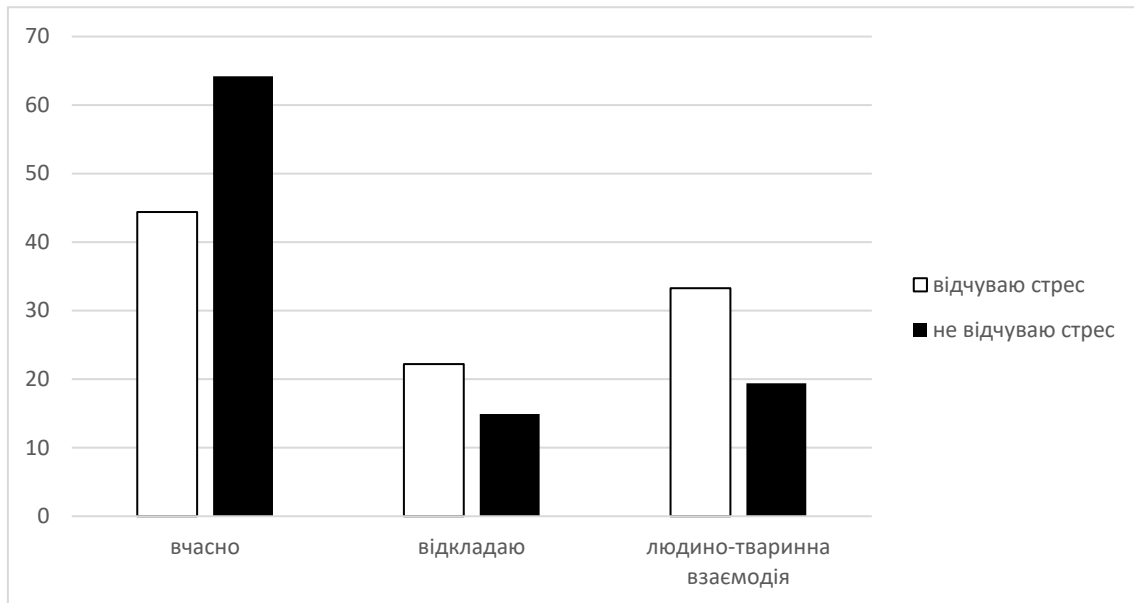


Рис. 3.21. Розподіл показників рівня прокрастинації як самоорганізації в часі за відчуттям стресу

Як можна побачити на рисунку 3.21, 64,2% поліцейських – кінологів, що не відчувають стрес вміють самоорганізовувати власне життя в часі, що дозволяє сформувати баланс між роботою та життям і захистити себе від стресу, 14,9 % - відкладають справи. Щодо поліцейських – кінологів, що відчувають стрес, то 44,4% виконують все вчасно, 22,2% - прокрастинують, що додає їм відчуття стресу й тривоги, тому що відволікаючись на стреси, відкладають більше справ і страждають від ефекту накопичення прокрастинації. Це класичне замкнене коло. Щодо впливу людино-тваринної взаємодії на вміння виконувати вчасно, то 19,4% поліцейських – кінологів, що не відчувають стрес й 33,3%, що відчувають зазначають що є такий вплив: догляд за компаньйоном – собакою, тренування й професійні обов'язки в екстремальних умовах не дозволяють відкладати справи на потім. Встановлено статистичні розбіжності між поліцейськими – кінологами, що не відчувають стрес й тими, хто його відчуває за t-критерієм на рівні $p < ,000$, ті хто відчувають стрес більше прокрастинують. Отже, можна зробити висновок, що самоорганізація в часі знижує стрес й що людино-тваринна кооперація навчає відчувати час, структурувати життя, що імовірно сприяє здатності відновлюватися та протистояти стресорам.

Таким чином, дослідження темпоральних ресурсів поліцейських - кінологів показало, що орієнтація на сьогодні є одним з ресурсів, що дає змогу поліцейським - кінологам отримувати й усвідомлювати досвід, не реконструювати минуле або уявляти майбутнє, проте знижує мотивацію досягнення у майбутньому. Більшість кінологів (70,1%) є оптимістично налаштованими, проте нереалістичний оптимізм змушує зберігати позитивні очікування попри реальні факти, що вірогідно збільшує відчуття стресу. Продemonстровано, що поліцейські – кінологи, хто відчуває стрес мають високі нереалістично - оптимістичні упередження ($p < ,05$). Показано, що більшість поліцейських – кінологів (64,2%) вміють виконувати поставлені завдання вчасно, самоорганізовувати власну діяльність в часі як на роботі так і поза нею, що дає їм можливість бути продуктивними, працюючи в екстремальних умовах з партнером собакою тощо. Встановлено що поліцейські – кінологи жінки менше прокрастинують ніж чоловіки ($p < ,05$) й що, поліцейські – кінологи, що відчувають стрес більше прокрастинують ($p < ,000$) й більше відчувають вплив людино - тваринної взаємодії (каністерапії), щоб виконувати все вчасно, а таке виконання справ й структурування життя може сприяти зменшенню стресу.

3.1.4. Дослідження особливостей впливу людино-тваринної взаємодії у поліцейських кінологів

В розділі 1 було зазначено, що підтримка за допомогою тварин впливає на покращення здоров'я, благополуччя або освіти людини. Анімалотерапевтичні заходи спрямовані на відновлення людини, на підтримку військових й цивільних під час збройних конфліктів. Поліцейські - кінологи, які виконують багато обов'язків під час повномасштабного вторгнення демонструють стійкість й високий рівень життєдіяльності. Важливим питанням, що постало перед нами було: чи впливає людино-тваринна взаємодія на поліцейських- кінологів. Для з'ясування цього питання була використана анкета, спрямована на усвідомлення відновлювальної дії,

здатності регулювання рівня стресу, емоційної рівноваги й власних відчуттів в умовах людино-тваринної взаємодії. Результати дослідження даних параметрів у групі респондентів - кінологів представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Показники особливостей впливу людино-тваринної взаємодії

Показники	Відновлювальна дія	Регуляція рівня стресу	Зв'язок людини, тварини та довкілля	Емоційна рівновага	Почуття при роботі з собаками
Середнє $M \pm m$	28,67 $\pm$ 1,23	24,31 $\pm$ 0,89	25,00 $\pm$ 0,99	44,66 $\pm$ 1,08	50,00 $\pm$ 0,70
Медіана	21,00	21,00	21,00	47,00	51,00
Ст.відхилення	11,50	8,32	9,19	10,05	6,53
Асиметрія	0,84	2,14	1,88	-3,45	-6,33
Екссес	-1,33	2,63	1,57	10,16	39,64

Згідно таблиці 3.4, за середнім значенням (28,67 $\pm$ 1,23) та медіаною в 21 бал можна зазначити, що 69,4% поліцейські - кінологи, які постійно взаємодіють з партнерами - собаками на роботі та вдома, суб'єктивно відзначають, що така взаємодія є відновлювальною, терапевтичною. Діапазон розбіжностей у групі невеликий, що підтверджує ст. відхилення -11.50. 21,2% кінологів, вважають що відновлювальна дія взаємодії з собакою спостерігається не завжди. Отже, загалом для поліцейських - кінологів людино-тварина кооперація сприяє розширенню можливостей емоційного реагування, знімає психічне напруження, дозволяє переживати зміни та шукати ресурси в самих собі, надає заспокоєння та впевненість.

Дані таблиці 3.4 показують, що за середнім значенням (24,31 $\pm$ 0,89) та медіаною в 21 бал респонденти даної групи зазначають, що людино-тварина кооперація допомагає регулювати рівень стресу. Зазначимо, що згідно з ст.відхиленням – 8,32 в середині групи не зазначено великої розбіжності. Отже 85,9% поліцейських – кінологів вважають, що людино-тварина взаємодія в здатна регулювати рівень стресу. В багатьох дослідженнях показано, що навіть

просте погладжування собаки знижує рівень гормону стресу кортизолу, в той час як соціальна взаємодія між людьми та їхніми собаками фактично підвищує рівень гормону щастя окситоцин.

В таблиці 3.4 зазначено, що за середнім значенням ($25,00 \pm 0,99$) та медіаною в 21 бал респонденти, враховуючи специфіку їх роботи усвідомлюють, що здоров'я та добробут тварин, людей та довкілля нерозривно пов'язані. Отже, враховуючи ст.відхилення - 9,19 можна зробити висновок, що більшість респондентів (83,5%) розуміє, що тільки турбуючись про довкілля, допомагаючи тваринам та піклуючись про них людство може досягнути певного рівня благополуччя та стати більш здоровим, як фізично так і психічно. Це є проявом екоцентричного типу екологічної свідомості в якій на перші шпальта ставиться взаємодія, взаємозв'язок, взаєморозвиток людини й природи.

Отримані дані в таблиці 3.4 свідчать, що за середнім значенням ($44,66 \pm 1,08$) та медіаною в 47 балів респондентам (58,8%) у роботі допомагає зберігати емоційну рівновагу взаємодія та спілкування з партнерами - собаками. Проте враховуючи ст.відхилення – 10,05 необхідно зазначити, що в групі є 34,1% респондентів, які використовують інші ресурси для підтримання емоційного балансу.

Згідно даних таблиці 3.4, за середнім значенням ($50,00 \pm 0,70$) та медіаною в 51 бал можна зазначити, що 30,6% поліцейських - кінологів при роботі з собаками відчують тепло та прийняття, а також відволікаються від тривожних думок, в них відбувається підвищення самооцінки за рахунок такої взаємодії, 38,8% респондентів така робота формує відповідальність, зменшує відчуття тривоги, покращує настрій та вони не відчують себе самотніми й 28,2% відчують взаємну любов та турботу.

Згідно дизайну дослідження поліцейські – кінологи були розподілені по 2 групи: за критерієм віку: 1 група особи 26-40 років (середня дорослість) й 2 група - 17-25 років (пізня юність/рання дорослість), за критерієм статі й за критерієм відчуття/ не відчуття стресу. Групи були не рівномірними.

Результати розподілу респондентів за суб'єктивним відчуттям наявності відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії за критерієм віку представлено на рисунку 3.22.

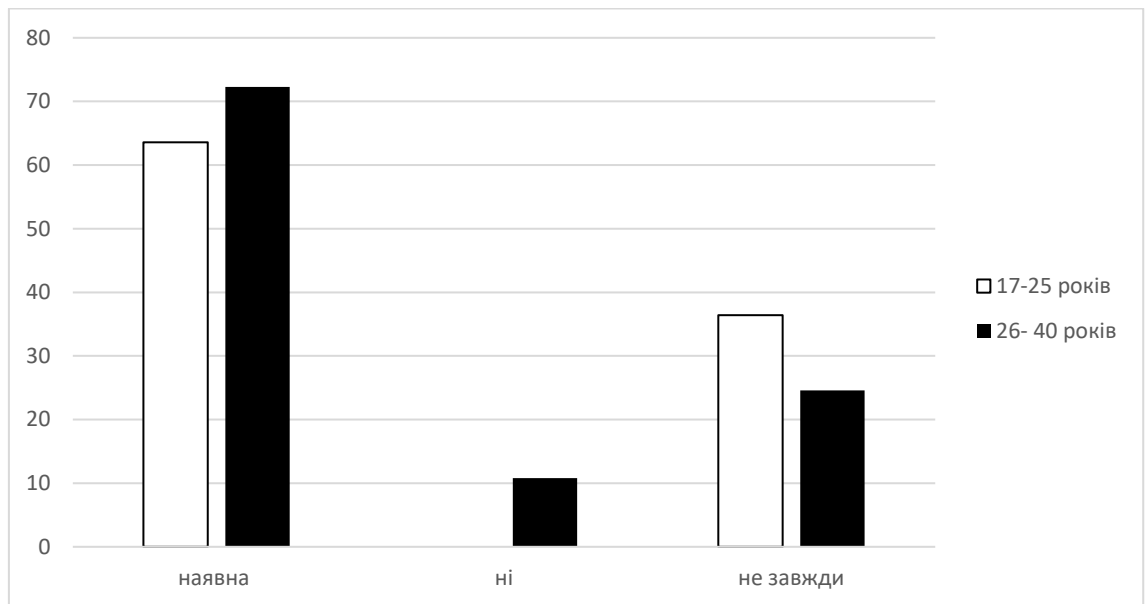


Рис. 3.22. Розподіл за віком наявності відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії у кінологів

На рисунку 3.22 можна побачити, що серед поліцейських – кінологів віком 26-40 років найбільша кількість, а саме 69,4% респондентів зазначили наявність відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії. Взаємодія з собаками допомагає їм стабілізувати свій емоційний стан та покращити власне здоров'я. Проте не завжди така дія проявляється під час взаємодії з тваринами, з собаками у 21,2% респондентів віком 26-40 років і 9,4% респондентів віком 17-25 років не вбачають во взаємодії з собаками відновлювальної дії. При цьому серед поліцейських – кінологів 17-25 років найбільша кількість – 63,6% р вказують на відновлювальну дію такої взаємодії з собаками, 36,4% респондентів позначають, що все буде залежати від обставин, тобто відновлювальна дія може не завжди проявлятися під час їх взаємодії з собаками. Отже, можна зробити висновок, що кінологи розуміють та вбачають відновлювальну дію людино-тваринної взаємодії. Респонденти групи віком від 26 до 40 років краще усвідомлюють власну продуктивність, мають більший

досвід, що сприяє розумінню значущості відновлювальної взаємодії з собаками. Розбіжності не встановлено.

Результати розподілу респондентів за статтю і наявністю відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії представлено на рисунку 3.23.

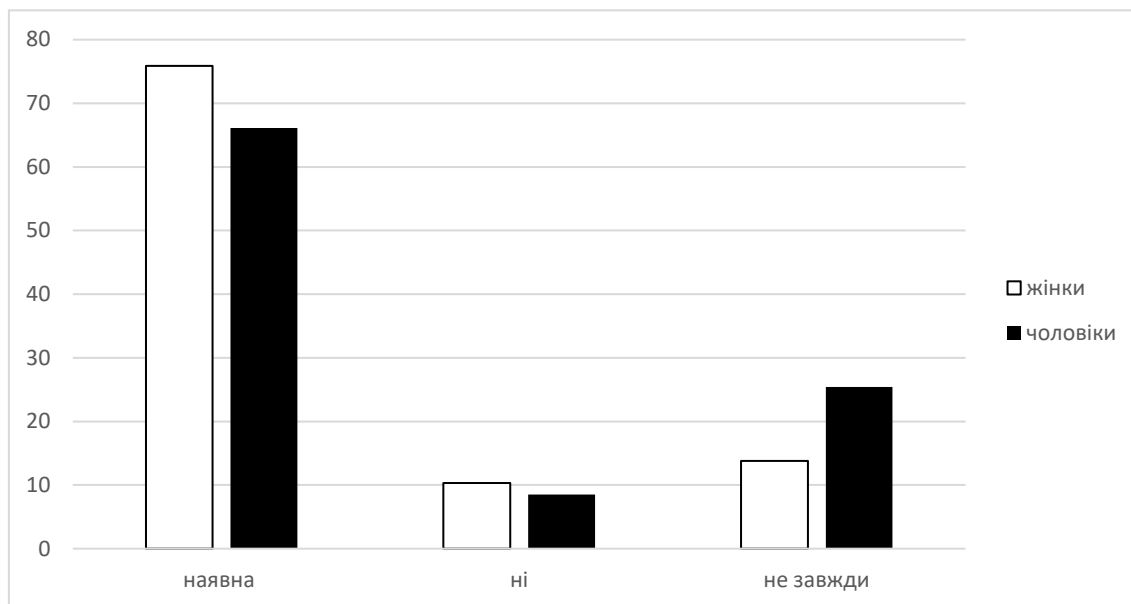


Рис. 3.23. Розподіл за статтю наявності відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії у кінологів

На рисунку 3.23 можна побачити, що найбільша кількість серед чоловіків поліцейських – кінологів вказує на важливість та значущість відновлювальної, стабілізуючої дії людино-тваринної взаємодії – 66,1% респондентів, тоді як 8,5% респондентів чоловіків вважають, що ніякого відновлення власного стану не відбувається при взаємодії з тваринами. При цьому 75,9% жінок згодні з тим, що така взаємодія носить відновлювальний характер, тоді як 10,3% респонденток вказують, що ніякої відновлювальної дії взаємодія людини з тваринами не несе. На думку 13,8% жінок й 25,4% чоловіків не завжди проявляється відновлювальна дія людино-тваринної кооперації. Отже, можна зробити висновок, що поліцейські - кінологи бачать відновлювальний ефект при взаємодії з тваринами. Встановлено статистичні розбіжності за t-критерієм на рівні $p < 0,05$ між жінками й чоловіками

поліцейськими – кінологами, щодо відновлювальної дії кооперації з собаками, чоловіки більше впевнені в її ефективності.

Результати розподілу респондентів за відчуттям/ не відчуттям стресу і наявністю відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії представлено на рисунку 3.24.

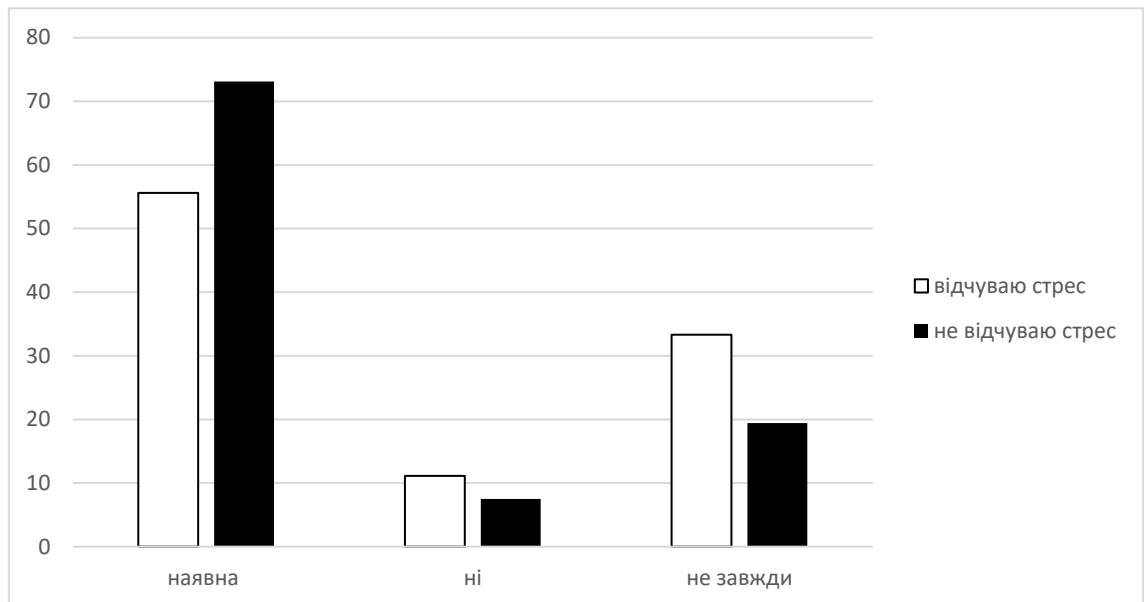


Рис. 3.24. Розподіл показників відчуття стресу та наявності лікувальної дії людино-тваринної взаємодії

На рисунку 3.24 можна побачити, що поліцейські – кінологи, які не відчують стрес вважають, що кооперація з тваринами може відновлювати – 73,1% респондентів, 19,4% респондентів зазначають, що не завжди така взаємодія може мати відновлювальний характер, 7,5% респондентів вказують, що загалом немає ніякої відновлювальної дії при людино-тваринній взаємодії, отже вони не вважають цю взаємодію ресурсом. Щодо поліцейських – кінологів, що відчують стрес, то 55,6 % респондентів позначають, що взаємодія з тваринами (собаками) дала їм можливість бути стійкими й виконувати обов'язки у повному обсязі, але наразі стресорів стало більше і вони потребують додаткових ресурсів, а 33,3 % респондентів, що відчують стрес останній рік зазначають, що взаємодія з тваринами не завжди може допомогти зняти напругу, заспокоїти та покращити психофізичний стан, тобто все залежить від обставин, а 11,1% респондентів відчують стрес останній рік

та не бачать ніякого відновлювального ефекту при людино-тваринній кооперації. Отже, більшість поліцейських – кінологів в незалежності від відчуття/не відчуття стресу вважають, що відновлювальна дія в співпраці з собаками наявна. Встановлено статистичні розбіжності за t-критерієм на рівні $p < ,034$ між тими хто відчуває й не відчуває стрес поліцейськими – кінологами, щодо відновлювальної дії кооперації з собаками, на користь тих, хто відчувають стрес.

Результати показників регулювання рівня стресу в умовах людино-тваринній кооперації за віком представлено на рисунку 3.25.

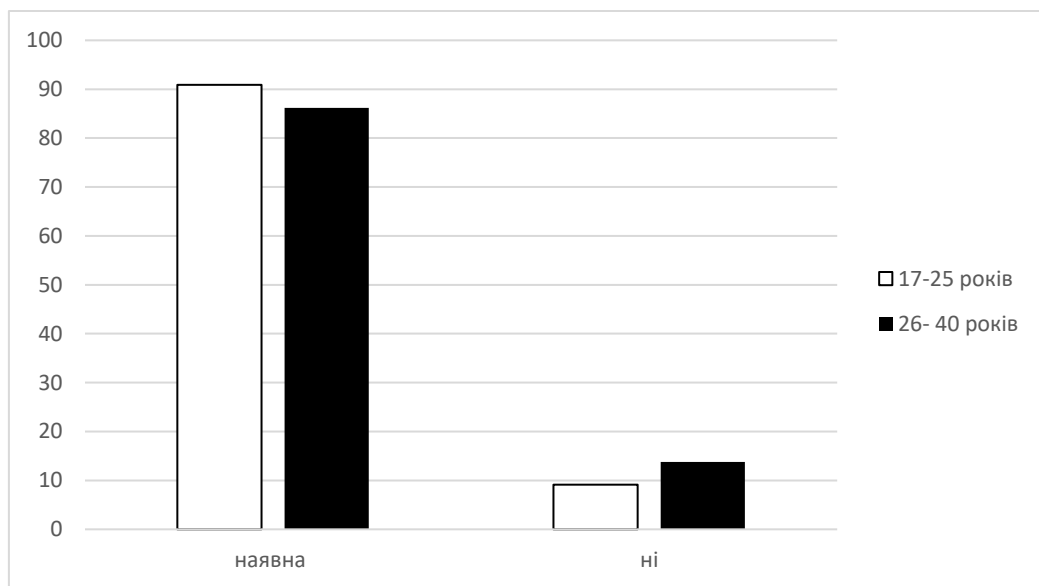


Рис. 3.25. Розподіл показників регуляції рівня стресу в умовах людино-тваринній взаємодії за віком

На рисунку 3.25 можна побачити, що 86,2% респондентів віком 26-40 років вважають, що людино-тваринна взаємодія допомагає регулювати рівень стресу, 13,8% респондентів віком 26-40 років не бачать можливості за рахунок взаємодії з тваринами, а саме з собаками регулювати свій рівень стресу. Наголошують в значущості взаємодії з тваринами (з собаками) в процесі регуляції рівня стресу 90,9% респондентів віком 17-25 років, а 9,1% зазначають, що при їх взаємодії з тваринами ніякої регуляції не відбувається. Отже, можна зробити висновок, що більшість поліцейських - кінологів не залежно вік віку за рахунок співпраці з собаками на роботі, вдома можуть

регулювати свій рівень стресу, який накопичується за час праці в складних обставинах життя загалом в умовах війни.

Результати розподілу показників регуляції рівня стресу при людино-тваринній взаємодії за статтю представлено в рисунку 3.26.

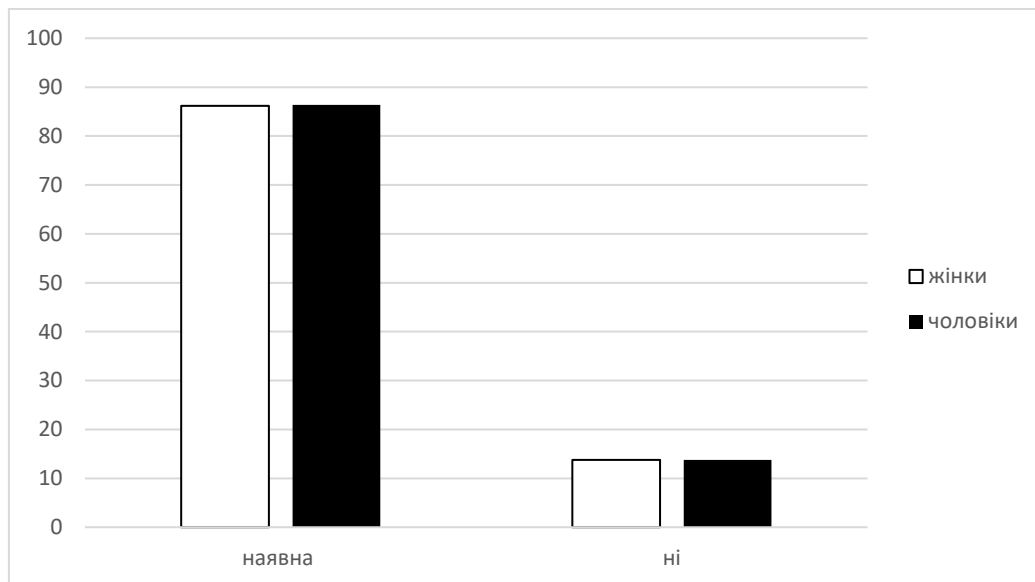


Рис. 3.26. Розподіл показників регуляції рівня стресу при людино-тваринній взаємодії за статтю у поліцейських - кінологів

На рисунку 3.26 можна побачити, що серед чоловіків - кінологів 86,4% респондентів зазначають, що людино-тваринна взаємодія надає їм можливість регулювати рівень стресу, що виникає на роботі або в особистому житті і тільки 13,6% респондентів вважають, що така взаємодія не надає можливості впоратись зі стресовими факторами. При цьому 86,2% жінок також вказують, що людино-тваринна кооперація допомагає регулювати рівень стресу і 13,8% респонденток позначають, що немає ніякої допомоги в регуляції стресу при людино-тваринній взаємодії. Отже, можна зробити висновок, що чоловіки та жінки поліцейські кінологи за рахунок взаємодії з собаками можуть регулювати рівень свого стресу.

Результати розподілу показників регуляції рівня стресу при людино-тваринній кооперації при певному відчутті стресу представлено на рисунку 3.27.

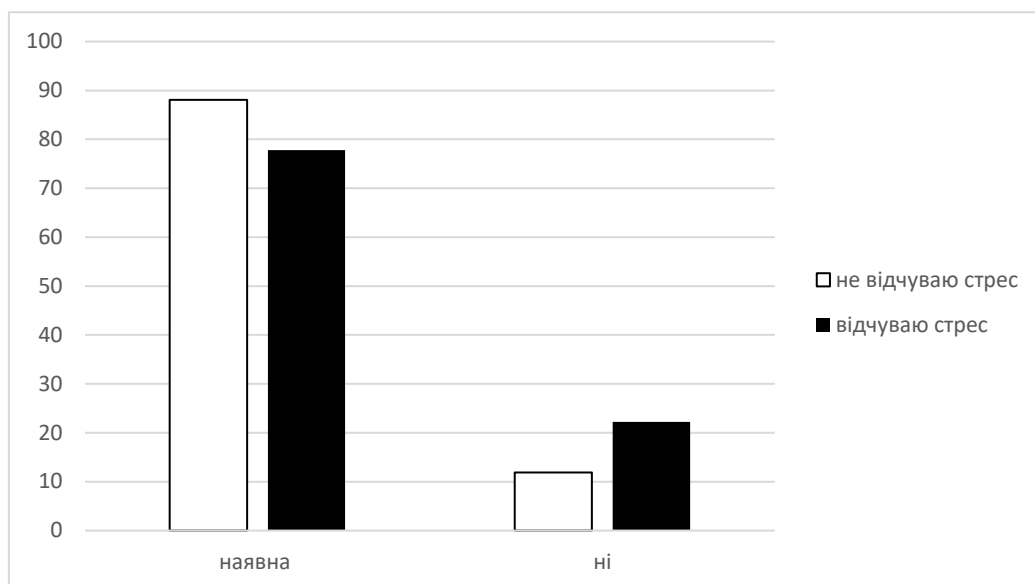


Рис. 3.27. Розподіл показників регуляції рівня стресу при людино-тваринній взаємодії при певному відчутті стресу

На рисунку 3.27 можна побачити, що 88,1% поліцейських кінологи, які не відчують стресу згодні, що при людино-тваринній взаємодії відбувається регуляція цього стану, а 11,9% респондентів, вважають – людино-тваринна взаємодія ніяк не допомагає в регуляції стресу (в них є інші джерела). Щодо поліцейських - кінологів, які відчують стрес, то 77,8% вказують, що кооперація з тваринами допомагає регулювати стрес, 22,2% респондентів, не бачать ніякої допомоги в регуляції рівня стресу при людино-тваринній взаємодії. Отже, можна зробити висновок, що загалом не зважаючи на відчуття/не відчуття стресу респонденти розуміють важливість людино-тваринної взаємодії для регуляції його рівня.

Результати розподілу показників зв'язку між людьми, тваринами та довкіллям за віком, статтю й відчуттям/ не відчуттям стресу представлено на рисунку 3.28.

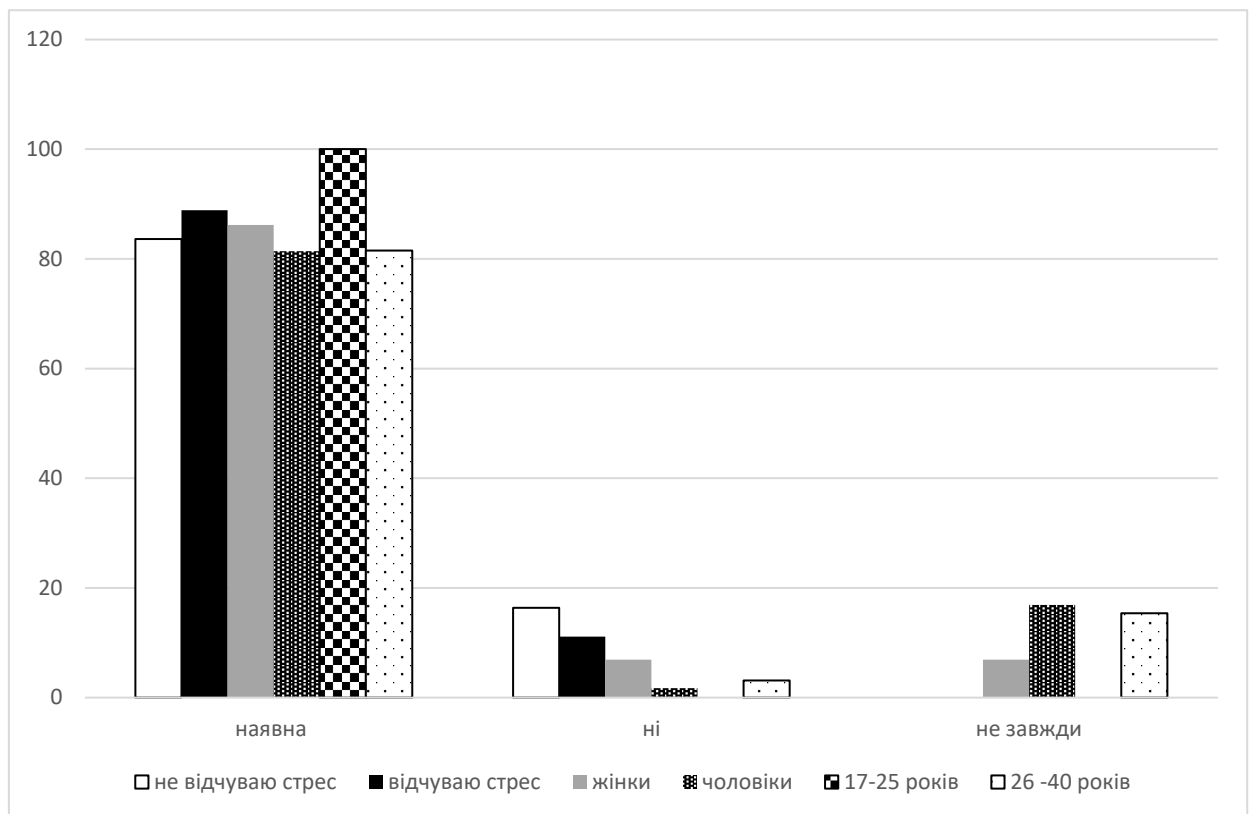


Рис. 3.28. Розподіл показників зв'язку між людьми, тваринами та довір'ям за віком, статтю і відчуттям стресу.

На рисунку 3.28 можна побачити, що 100% поліцейських – кінологів 17-25 років й 81,5% респондентів віком 26-40 років вказують, що взаємотурбота і взаємодія людини та тварин сприяє покращенню довір'я, 3,1% респондентів віком 26-40 років зазначають, що загалом немає ніякого зв'язку, а 15,4% кінолога віком 26-40 років вважають, що цей зв'язок не завжди наявний. На рисунку 3.28 показано, що 81,4% респондентів чоловіків й 86,2% жінок вважають, що звісно є зв'язок між людиною, тваринами та довір'ям, 16,9% чоловіків й 6,9% жінок вказують, що необхідні певні умови для того, щоб такий зв'язок проявився, 1,7% чоловіків й 6,9% жінок наголошують, що загалом ніякого зв'язку немає: кожен існує сам по собі в своєму просторі. Серед 83,6% поліцейських-кінологів, що не відчувають стрес й 88,9% кінологів, що відчувають стрес вважають, що за рахунок кооперації з тваринами (собаками) можливо змінити власне довір'я (наприклад, взаємодія пса Патрона та його людини формує в людей відповідальність,

патріотизм, покращує настрій і надає відчуття безпеки тощо), але 16,4% респондентів, що не відчувають стресу позначають, що не завжди такий зв'язок може проявитися та вплинути на здоров'я людини. Отже, можна зробити висновок, що кінологи усвідомлюють важливість зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям для благополуччя людини, світу загалом. Встановлено статистичні розбіжності між жінками й чоловіками за t -критерієм на $p < ,047$, на користь чоловіків, які не завжди вважають наявність зв'язку між людьми, тваринами та довкіллям. Встановлено статистичні розбіжності між поліцейськими різного віку за t -критерієм на $p < ,000$, на користь 17-25 літніх, що вважають наявність зв'язку між людьми, тваринами та довкіллям.

Результати розподілу ресурсів підтримки, що впливають на емоційну рівновагу в умовах людино-тваринній взаємодії на думку поліцейських кінологів за віком представлено на рисунку 3.29.

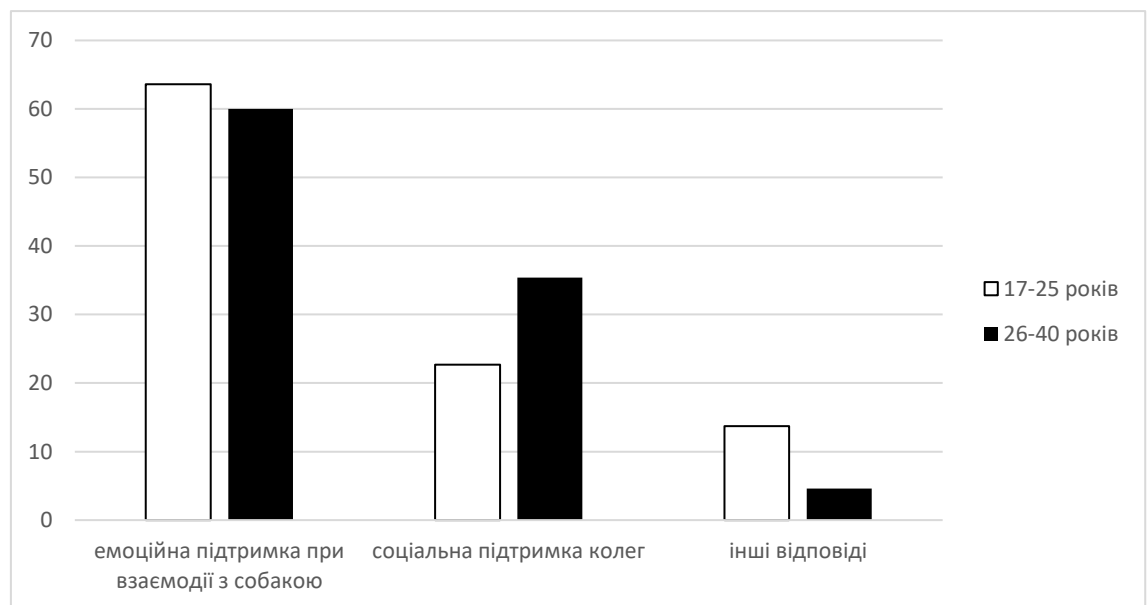


Рис. 3.29. Розподіл ресурсів підтримки, що впливають на емоційну рівновагу у кінологів різного віку

На рисунку 3.10 можна побачити, що емоційна підтримка, що надходить від взаємодії з собакою допомагає зберегти емоційну рівновагу 60% респондентів віком 26-40 років, 35,4% респондентів віком 26-40 років

зберігають емоційну рівновагу за рахунок спілкування з колегами, 4,6% віком 26-40 років можуть зберігати емоційну рівновагу за рахунок спілкування з родичами, друзями тощо. Водночас 63,6% респондентів віком 17-25 років у взаємодії з собаками можуть здобути емоційну стійкість, 22,7% респондентів можуть залишатися у стані емоційної рівноваги за рахунок спілкування з колегами (підтримка, порада тощо), 13,7% кінологів орієнтовані на інші джерела для зберігання емоційної рівноваги. Отже, найбільша кількість респондентів різного віку утримують у балансі власний емоційний стан за рахунок спілкування з собаками. Проте, встановлено розбіжності у ресурсах підтримки, що впливає на емоційну рівновагу у кінологів різного віку за t -критерієм на $p < ,003$ на користь 26-40 літніх, які використовують різні ресурси підтримки.

Результати розподілу ресурсів емоційної рівноваги в умовах людино-тваринної взаємодії на думку поліцейських кінологів за статтю представлено на рисунку 3.30.

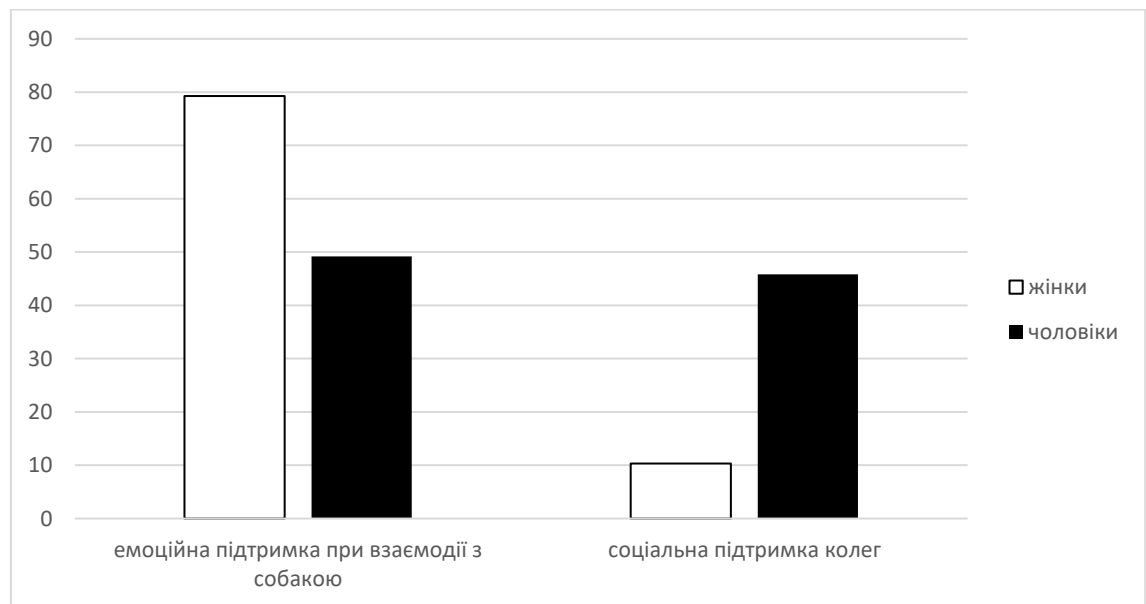


Рис 3.30. Розподіл ресурсів підтримки, що впливають на емоційну рівновагу у кінологів за статтю

На рисунку 3.30 можна побачити, що 49,2% респондентів-чоловіків вказують на важливість спілкування з собаками для збереження їх емоційної

рівноваги, 45,8% чоловіків позначають, що їм допомагає зберегти емоційну рівновагу спілкуванням з колегами, 5% чоловіків використовують інші джерела (родина, віра, друзі тощо) для зберігання емоційної рівноваги. При цьому 79,3% жінок для зберігання емоційної рівноваги використовують емоційну підтримку собак, 10,3% респонденток - жінок для збереження їх емоційної рівноваги звертаються до колег, а 10,4% жінок вказують, що емоційну рівновагу можна отримати в спілкуванні з родичами, друзями тощо. Що кореспондує з отриманими результатами по зовнішнім ресурсам - родина була представлена у 55,2% жінок й 50,8% чоловіків. Отже, для чоловіків та жінок одним з ресурсів, що допомагає утримувати емоційний баланс стає спілкування з собаками, проте встановлено розбіжності у ресурсах підтримки, що впливає на емоційну рівновагу у кінологів різної статі за t -критерієм на $p < ,002$, на користь чоловіків.

Результати розподілу показників емоційної рівноваги при людино-тваринній взаємодії при певному відчутті стресу представлено на рисунку 3.31.

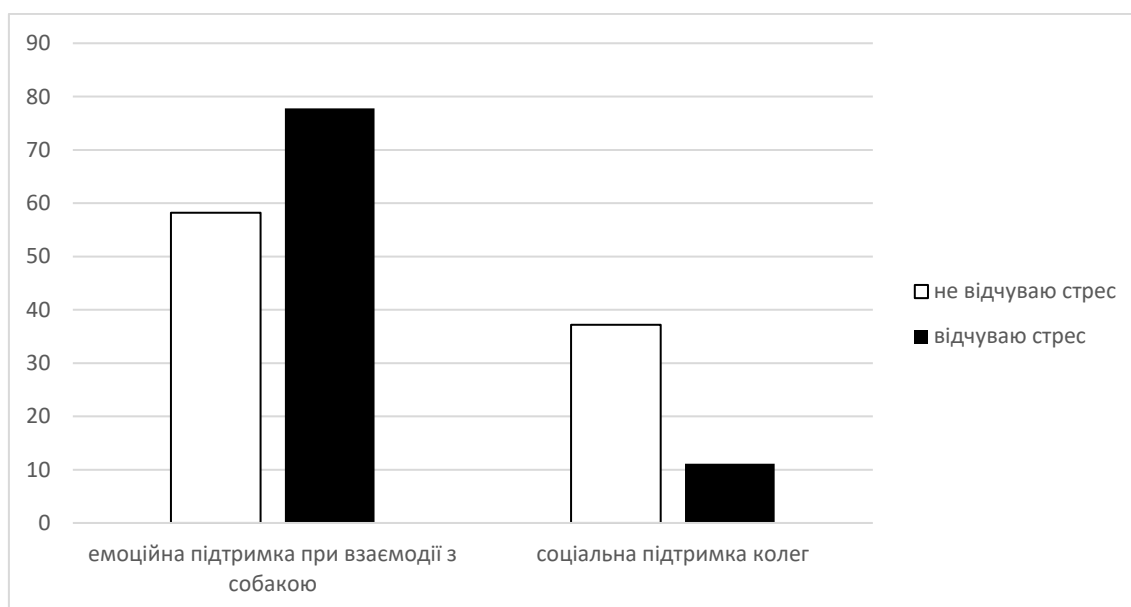


Рис.3.31. Розподіл ресурсів підтримки, що впливають на емоційну рівновагу у кінологів за статтю при певному відчутті стресу

На рисунку 3.31 показано, 58,2% поліцейські – кінологи, що не відчувають стрес отримують емоційну підтримку при взаємодії з собаками й

37,2% спілкуються з колегами зберігати емоційну рівновагу, інші кінологи, що не відчують стресу, допомагають зберігати емоційну рівновагу інші джерела (спілкування з родичами та друзями тощо). Щодо поліцейських-кінологів, що відчують стрес, то 77,8% респондентів позначають, що саме спілкування з собаками допомагало довго зберігати емоційну рівновагу, але наразі цього не достатньо, 11,1% респондентів вказують на те, що спілкування з колегами допомагає їм зберегти емоційний баланс. Отже, для поліцейських-кінологів, що відчують/не відчують стрес взаємодія з собаками є ресурсом, що допомагає утримувати емоційний баланс, проте встановлено розбіжності у ресурсах підтримки, що впливає на емоційну рівновагу за t -критерієм на $p < ,05$, на користь тих, хто не відчуває стрес.

Результати розподілу показників відчуттів від роботи з собаками за віком представлено на рисунку 3.32.

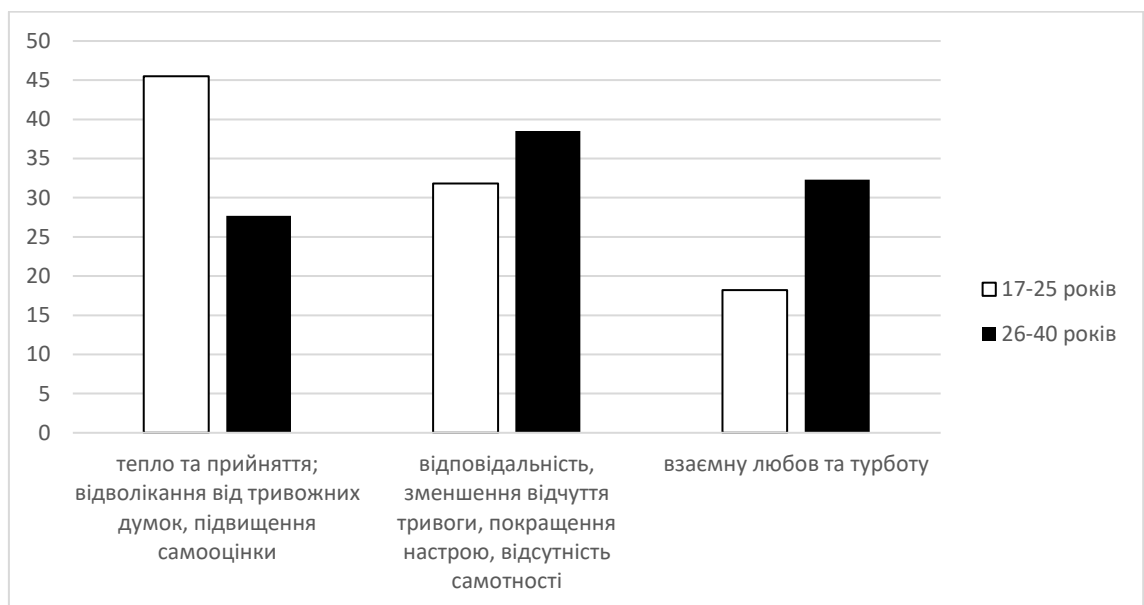


Рис. 3.32. Розподіл показників відчуттів від кооперації з собаками у кінологів за віком

На рисунку 3.32 показано, що 38,5% респондентів віком 26-40 років зазначають, що в роботі з собаками відчують відповідальність, зменшення відчуття тривоги, покращення настрою, відсутність самотності, 27,7%

респондентів віком 26-40 років при роботі з собаками відчують тепло та прийняття, можуть відволікатися від тривожних думок і підвищують самооцінку, 32,3% респондентів віком 26-40 років вказують, що в роботі з собаками відчують взаємну любов та турботу, інші респонденти цього віку нічого не відчують поки працюють з собаками, вони сконцентровані на завданнях. При цьому серед 31,8% респондентів віком 17-25 років знижується відчуття тривоги, відбувається покращення настрою, вони відчують відповідальність та відсутність самотності, 18,2% респондентів отримують любов та прийняття і віддають їх, це допомагає їм відволіктись від тривожних думок, 45,5% респондентів при роботі з собаками підвищують самооцінку, відчують тепло та прийняття, деякі респонденти в цій віковій групі нічого не відчують, тобто це лише робота для них. Отже, можна зробити висновок, що кінологи різного віку у роботі з собаками отримують різноманітні почуття та відчуття, що пояснює наявність для них відновлювальної дії такої співпраці.

Результати розподілу показників відчуттів від роботи з собаками за статтю представлено на рисунку 3.33.

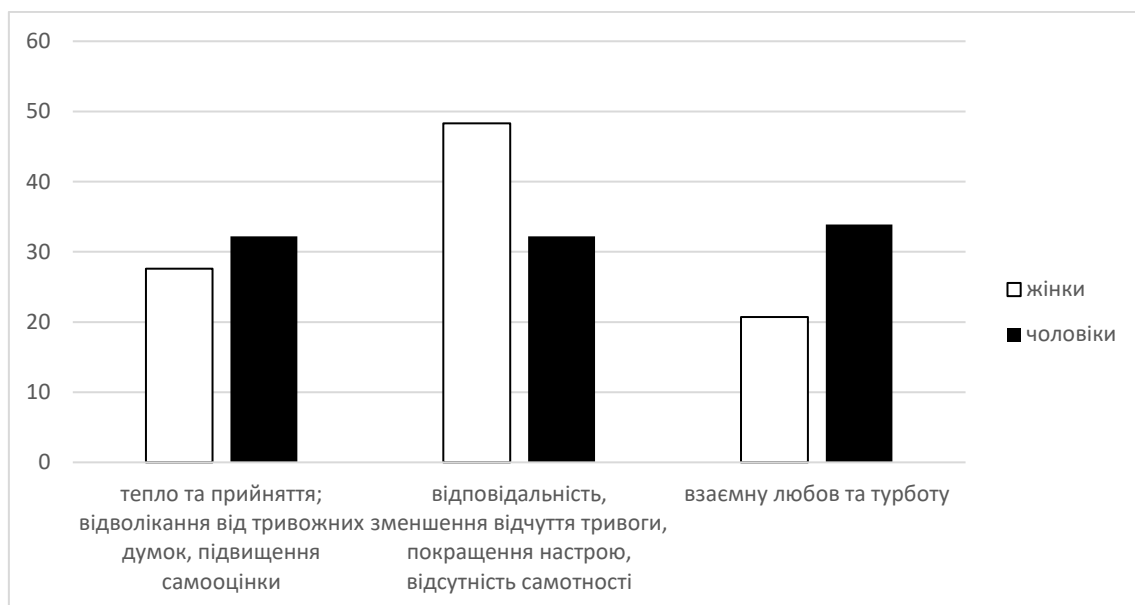


Рис. 3.33. Розподіл показників відчуттів від роботи з собаками за статтю

На рисунку 3.33 показано, що 33,9% поліцейських – кінологів чоловіків й 20,7% жінок вказують на те, що в співпраці з собаками відчують любов та

турботу, 32,2% чоловіків й 27,6% жінок зазначають, що в роботі з собаками відчувають тепло та прийняття, відволікаються від тривожних думок, підвищують самооцінку, а ще 32,2% чоловіків й 48,3% жінок в взаємодії з собаками відчувають відповідальність, зменшення відчуття тривоги, покращення настрою, відсутність самотності. Отже, можна зробити висновок, що кінологи чоловіки та жінки відчувають різні почуття при взаємодії з собаками, що імовірно є проявленням ресурсу емоційної підтримки.

Результати розподілу показників відчуттів від роботи з собаками при певному рівні стресу представлено на рисунку 3.34.

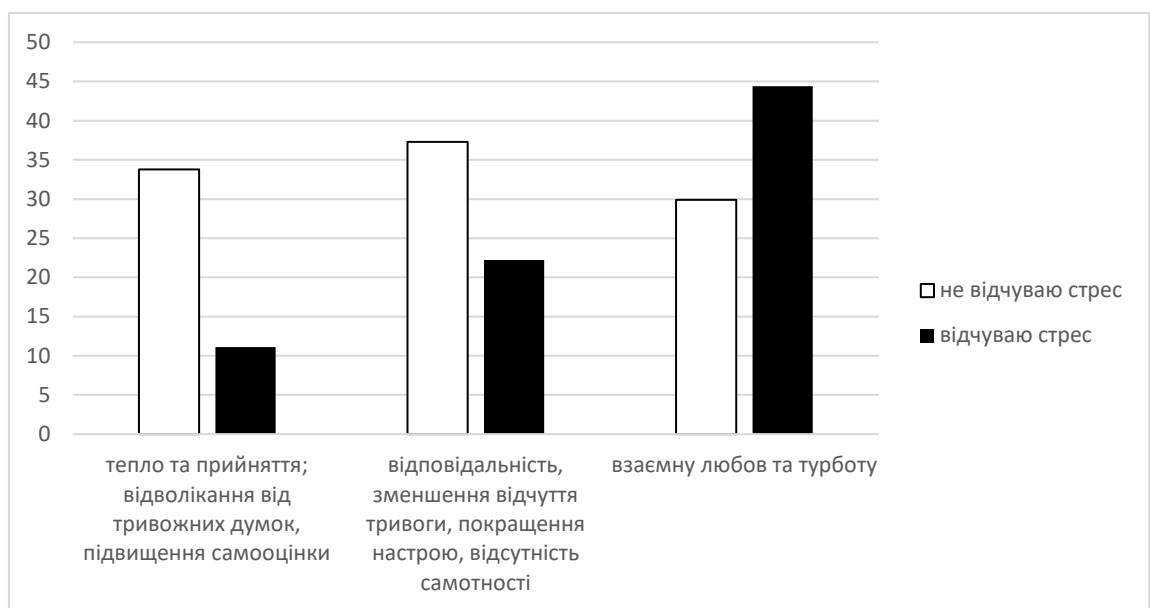


Рис. 3.34. Розподіл показників відчуттів від взаємодії з собаками при певному рівні стресу

На рисунку 3.34 можна побачити, що серед поліцейських-кінологів, що не відчувають стресу: 37,3% респондентів (найбільша кількість з усієї групи) за рахунок саме роботи з собаками знижують свій рівень тривоги, покращують свій настрій, в них зникає відчуття самотності і виникає відповідальність; 32,8% респондентів за рахунок саме роботи з собаками отримують тепло та відчуття прийняття, що покращує оцінку себе, тому вони здатні відволікатися від поганих думок; 29,9% респондентів за рахунок саме роботи з собаками відчувають турботу та любов і можуть впоратись з різними негативними

думками. Щодо поліцейських-кінологів, що відчувають стрес, то 44,4% респондентів відчувають турботу і любов при взаємодії з собаками, 11,1% респондентів вказують на відчуття тепла та прийняття, підняття самооцінки при роботі з собаками; лише 22,2% респондентів при роботі з собаками знижує свій рівень тривоги, покращує свій настрій, в них зникає відчуття самотності і виникає відповідальність. Отже, можна зробити висновок, що кінологи не дивлячись на наявність або відсутність стресу під час роботи з собаками відчувають цілий спектр різних відчуттів, а також отримують різні емоції, проте встановлено статистичні розбіжності за t - критерієм на $p < ,000$. Відчуття від роботи з собакою є ресурсом для тих, хто не відчуває стрес.

Таким чином, більшість поліцейських кінологів: відзначають, що взаємодія з собакою є відновлювальною й терапевтичною (69,4%); розуміють важливість людино-тваринної взаємодії для регуляції рівня стресу (85,9%); усвідомлюють важливість зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям для благополуччя людини, світу загалом (83,5%); утримують у балансі власний емоційний стан внаслідок спілкування з партнерами - собаками (58,8%). Встановлено, що чоловіки більш впевнені у відновлювальній й терапевтичній дії кооперації з собаками ($p < ,05$); кінологи, хто не відчуває стрес більше вірить у відновлювальну дію людино-тваринної взаємодії ($p < ,034$); чоловіки в меншому ступені вважають наявність зв'язку між людьми, тваринами та довкіллям ($p < ,047$); 17-25 літні кінологи більше ніж 26-40 річні вважають наявність зв'язку між людьми, тваринами та довкіллям ($p < ,000$); встановлено розбіжності у підтримці, що впливає на емоційну рівновагу у кінологів різного віку ($p < ,003$) на користь 26-40 річних; поліцейські – кінологи, хто не відчуває стрес використовує різні ресурси підтримки, які впливають на емоційну рівновагу ($p < ,05$); відчуття від роботи з собакою є ресурсом для тих, хто не відчуває стрес ($p < ,000$).

3.2. Дослідження ресурсної сфери студентів, що сприяє стійкості й саморегуляції під час війни

3.2.1. Дослідження ресурсу копінг-стратегій у групі студентів.

В дослідженні ресурсної сфери студентів, що сприяє стійкості й саморегуляції під час війни взяло участь 87 студентів, з яких 94,4% осіб віком 17-25 років й 5,6 % осіб віком 25-40 років, 91% в цій групі були жінки, майже всі студенти мають домашнього улюбленця. Група студентів є групою порівняння, яка є гомогенною за віком й за статтю. Для дослідження реакцій на стресові ситуації та визначення копінг стратегій, що домінують у студентів була використана методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер). Результати дослідження даних показників в групі студентів представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Показники домінуючих копінг- стратегій у студентів

Показники	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Орієнтована на уникнення	Орієнтована на відволікання	Орієнтована на соціальну підтримку
Середнє М±м	44,70±0,84	41,28±0,95	35,34±0,56	14,98±0,37	13,42±0,29
Медіана	45	39	36	15	14
Ст.відхилення	7,96	8,94	5,26	3,48	2,75
Асиметрія	0,08	0,36	0,20	0,64	0,55
Експес	-0,30	-0,81	-0,45	-0,08	0,57

Дані таблиці 3.5 показують, що за середнім значенням (44,70±0,84) та медіаною в 45 балів студенти мають спрямованість проблемно-орієнтований копінг. Ця стратегія є більш розповсюдженою у студентів, що базується на розв'язання задачі в складних стресових ситуаціях. Студенти демонструють прагнення зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш оптимальне рішення, але є ситуації в яких у студентів виникають труднощі у пошуку альтернативних варіантів вирішення проблеми.

При цьому в середині групи спостерігається не велика розбіжність в балах, про що свідчить ст.відхилення – 7,96, тобто респонденти цієї групи мають середній рівень орієнтації на проблему.

В таблиці 3.5 показано, що за середнім значенням ($41,28 \pm 0,95$) та медіаною в 39 балів у респондентів помірно виражена внутрішня напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках і нездатності розв'язати проблему в стресових ситуаціях. Отже, ст.відхилення – 8,94 показує, що в групі студентів домінує середній рівень емоційно-орієнтованої копінг-стратегії демонструє зменшення емоцій, пов'язаних зі стресором, уникаючи при цьому вирішення проблеми

Згідно даних таблиці 3.5, за середнім значенням ($35,34 \pm 0,56$) та медіаною в 36 балів у респондентів виражена орієнтованість на уникнення, що передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, відволікання на взаємодію з домашнім улюбленцем тощо. При цьому в середині групи спостерігається не велика розбіжність в балах, про що свідчить ст.відхилення – 5,26, тобто респонденти цієї групи мають середній рівень орієнтації на уникнення.

Отримані дані в таблиці 3.5 показують, за середнім значенням ($14,98 \pm 0,37$) та медіаною в 15 балів у респондентів слабо виражена поведінка відволікання, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від розв'язання проблем за допомогою занурення в навчання, подорожі, алкоголю, лікарських засобів тощо. При цьому в середині групи спостерігається маленька розбіжність в балах, про що свідчить ст.відхилення – 3,48, тобто студенти мають низький рівень орієнтації на пасивний копінг, який іноді вважають різновидом емоційно-орієнтованого копіngu (Lazarus and Folkman, [79]).

Дані таблиці 3.6 показують, що за середнім значенням ($13,42 \pm 0,29$) та медіаною в 14 балів студенти не схильні вирішувати проблеми шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, за рахунок пошуку інформаційної та емоційної підтримки. При цьому в середині групи спостерігається маленька

розбіжність в балах, про що свідчить ст.відхилення – 2,75, тобто респонденти цієї групи мають низький рівень орієнтації на соціальну підтримку, тому для них не є характерним орієнтація на очікування уваги, поради, співчуття.

Для більш глибоко аналізу прояву ресурсу копінг-стратегій розглянемо за рівнем стресу у групі студентів в роботі представлені відповідні графіки. Результати розподілу показників копінг-стратегій за відчуттям стресу у групі студентів представлено на рисунку 3.35.

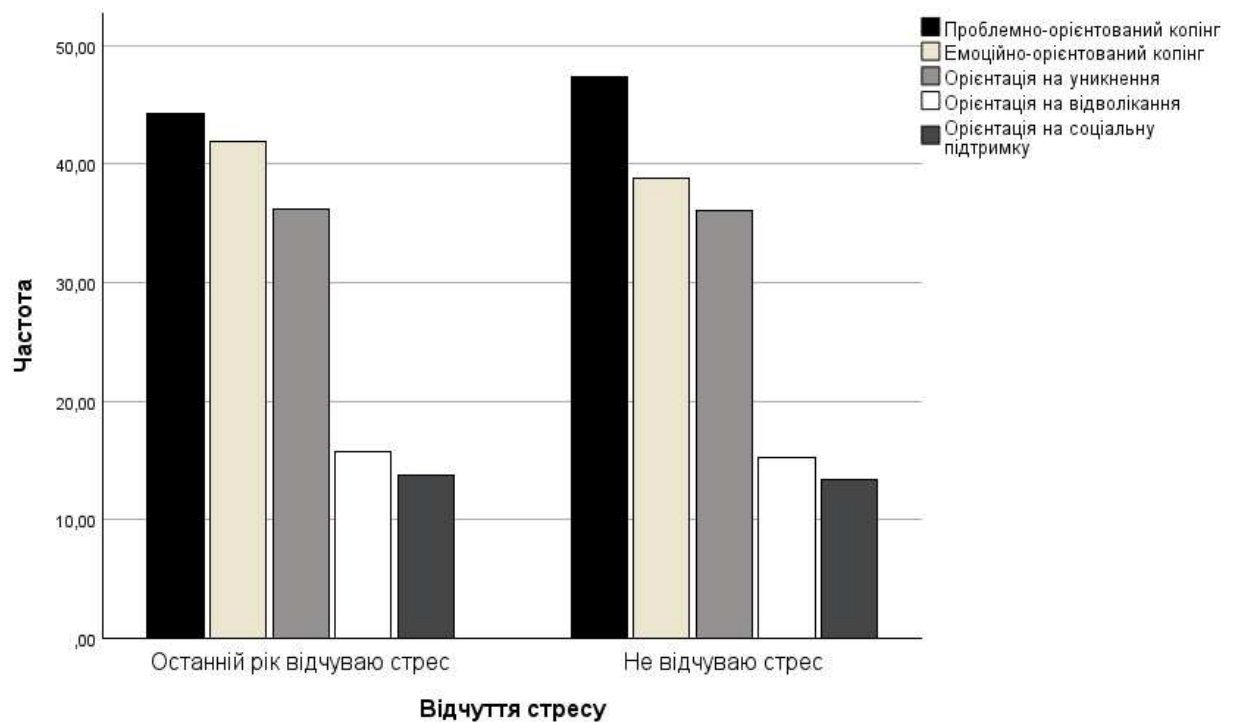


Рис. 3.35. Розподіл показників домінуючих копінгів в залежності від відчуття/не відчуття стресу у групі студентів

На рисунку 3.44 видно, що для всіх студентів не залежно від відчуття/не відчуття стресу проблемно-орієнтована копінг стратегія є домінуючою, особливо для студентів, що відчувають інші стани (тривожність, негативні переживання), розуміння сутності проблеми, її аналіз дає можливість впоратись з даними станами і не менш значущім дана стратегія є для студентів, що загалом не відчувають стресу. При цьому студенти, що відчувають стрес останній рік, останні 6 місяців орієнтовані на емоційне переживання

проблеми, тобто вивільнення емоцій, що виникли із-за ситуації/ проблеми дають заспокоєння та розслаблення, а також така стратегія є значущою для студентів, що не відчують стрес. Водночас для всіх студентів не залежно від відчуття стресу орієнтація на уникнення займає третє місце в ієрархії копінг-стратегій. Зазначимо, що для всіх студентів не залежно від відчуття /не відчуття стресу найменш важливою є орієнтація на соціальну підтримку, тобто враховуючи попередні дані – студенти можуть звертатися про соціальну допомогу, але скоріш задля підтримки, а не задля інформації або технік для вирішення проблеми, тобто є відновлення тут і зараз, проте проблема залишилась.

Таким чином, студенти здебільшого спрямовані на розв'язання завдання в складних або стресових ситуаціях, тобто вони зосереджуються на проблемі, намагаються проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш оптимальне рішення не залежно від віку, статті або відчуття стресу. При цьому найбільш проблемно-орієнтовані студенти ті, хто не відчуває стрес, бо саме такий підхід до проблеми дає змогу впоратись зі стресом та подолати всі труднощі. Водночас респонденти, які відчувають інші негативні стани теж спрямовані на скоріше вирішення проблеми, бо це дасть можливість заспокоїтись та тривожні думки, не завершені питання не будуть турбувати.

3.2.2. Дослідження ресурсів у студентів

Для дослідження внутрішніх і зовнішніх ресурсів, резильєнтності та психічних захистів було використані відповідні методики, що занесені в гугл-форму. Результати дослідження даних ресурсів в групі студентів представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Показники домінуючих ресурсів, психічних захистів та рівня резильєнтності

Показники	Рівень резильєнтності	Ресурси	Захисти
Середнє	15,96±0,09	32,49±0,25	27,90±2,09

M±m			
Медіана	16	32	37
Ст.відхилення	0,63	1,79	14,90
Асиметрія	0,03	0,06	-0,61
Ексцес	-0,37	-1,27	-1,66

Дані таблиці 3.6 показують, що за середнім значенням ($15,96 \pm 0,09$), а в тому числі медіаною показник резильєнтності студентів відповідає середньому рівню, 58,4% студентів орієнтовані на потенційні рішення (що, кореспондує з домінантою проблемно-орієнтованого копінг), здатні адаптуватися до складного життєвого досвіду завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, але іноді при пристосовуванні до внутрішніх і зовнішніх вимог можуть виникати певні труднощі. 20,2% студентів мають низький рівень резильєнтності можуть втрачати ресурси і є виснаженими й 21,3% мають високий рівень резильєнтності, вони вміють розподіляти ресурси, є активними й наполегливими.

Отримані дані в таблиці 3.6 свідчать, що за середнім значенням ($32,49 \pm 0,25$) та медіаною у 25,8% студентів важним ресурсом виступає гумор, що сприяє когнітивній реструктуризації та переоцінці стресових подій й допомагає знайти сенс у стресових подіях. У 23,6% - родина, яка надає енергії, активізує та мобілізує, сприяє відновленню й долає перешкоди. Зазначимо, що ст.відхилення – 1,79 вказує на те, що в середині майже не має розбіжностей, по 15,7% віддають перевагу надії, яка за Фроммом, забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім.

В таблиці 3.6 показано, що за середнім значенням ($27,90 \pm 2,09$) у 39,3% студентів основним домінуючим захистом є регресія, що є примітивним захисним механізмом. Вони зазначають, що у складних ситуаціях плачуть. Це тимчасова реакція на травматичну або тривожну ситуацію відступлення на більш ранню стадію розвитку. Зазвичай, як стверджують психологи, людина регресує до тієї стадії свого розвитку, коли вона почувалася безпечніше і впевненіше, або коли хтось міг врятувати її від невпевненості[1]. Дослідження

показали, що регресія загалом зменшується впродовж дорослого життя. Зазначимо, що цей тип захисту не зустрічався у поліцейських-кінологів. Водночас згідно з медіаною в 37 балів 21,3% студентів можуть використовувати виправдання, яке лише захищає від тривоги, але й слугує адаптивним цілям. Зазначимо, що ст.відхилення – 14,90 вказує на те, що в середині групи є значні розбіжності в прояві захистів.

Розглянемо розподіл ресурсів, психічних захистів за критерієм відчуття/не відчуття стресу у студентів. Результати розподілу рівня резильєнтності за відчуттям стресу представлено на рисунку 3.36.

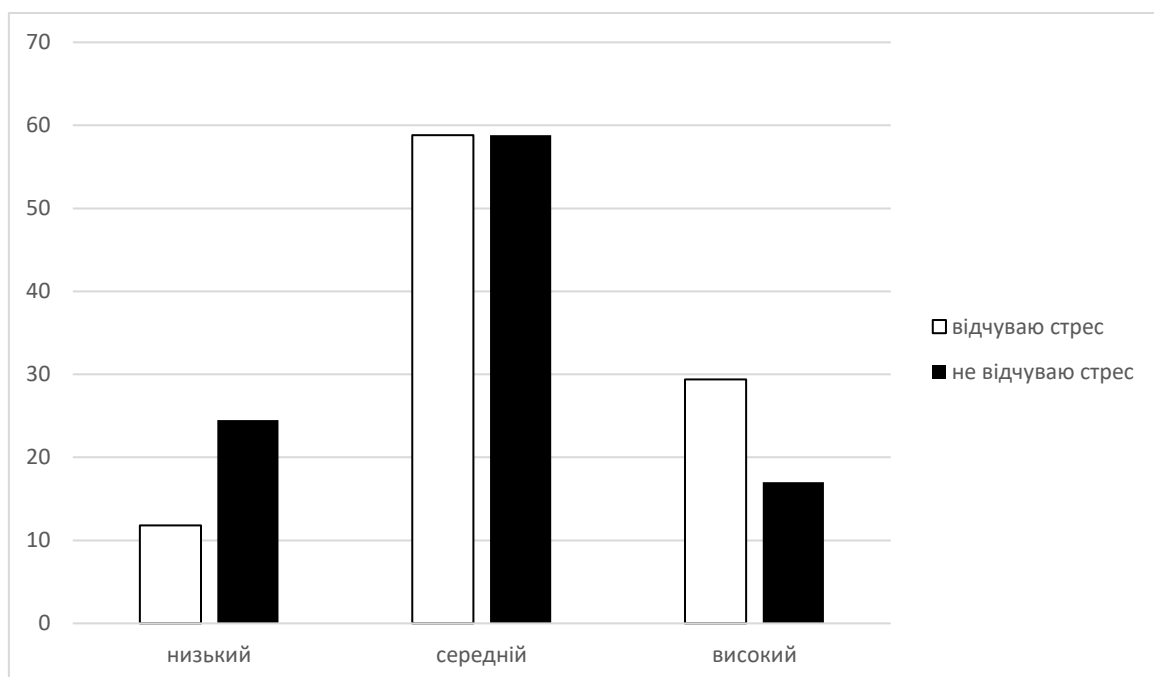


Рис. 3.36. Розподіл рівня резильєнтності за відчуттям стресу у групі студентів

На рисунку 3.36 видно, що 58,5% студентів, що не відчувають стрес й 58,8%, що відчувають мають середній рівень резильєнтності, тобто вони можуть чинити опір різним стресорам, вміють залучати додаткові ресурси для відновлення. 24,5% студентів, що не відчувають стрес мають низький рівень резильєнтності, їм складно впоратись зі складними обставинами життя та труднощами, 17% студентів, що не відчувають стрес мають високий рівень резильєнтності, здатні подолати будь-які труднощі та впоратись з різними

стресовими ситуаціями за рахунок внутрішніх й зовнішніх ресурсів. Щодо студентів, які визначили наявність стресу, то 58,8% студентів мають середній рівень резильєнтності, 11,8% студентів мають низький рівень розвиненості здатності протистояти невдачам, що дійсно демонструє виснаженість їх ресурсів й у 29,4% респондентів виражений високий рівень резильєнтності. Можна зазначити, що вони активно долають складну життєву ситуацію, використовуючи ресурси. Вважаємо, що ці студенти потребують додаткової уваги з боку психологів щодо відновлення ресурсів і психологічного благополуччя. Зазначимо, що статистична різниця в резильєнтності між студентами, що не відчують стрес й відчують стрес не встановлена.

Результати розподілу ресурсів за відчуттям стресу у групі представлено на рисунку 3.37.

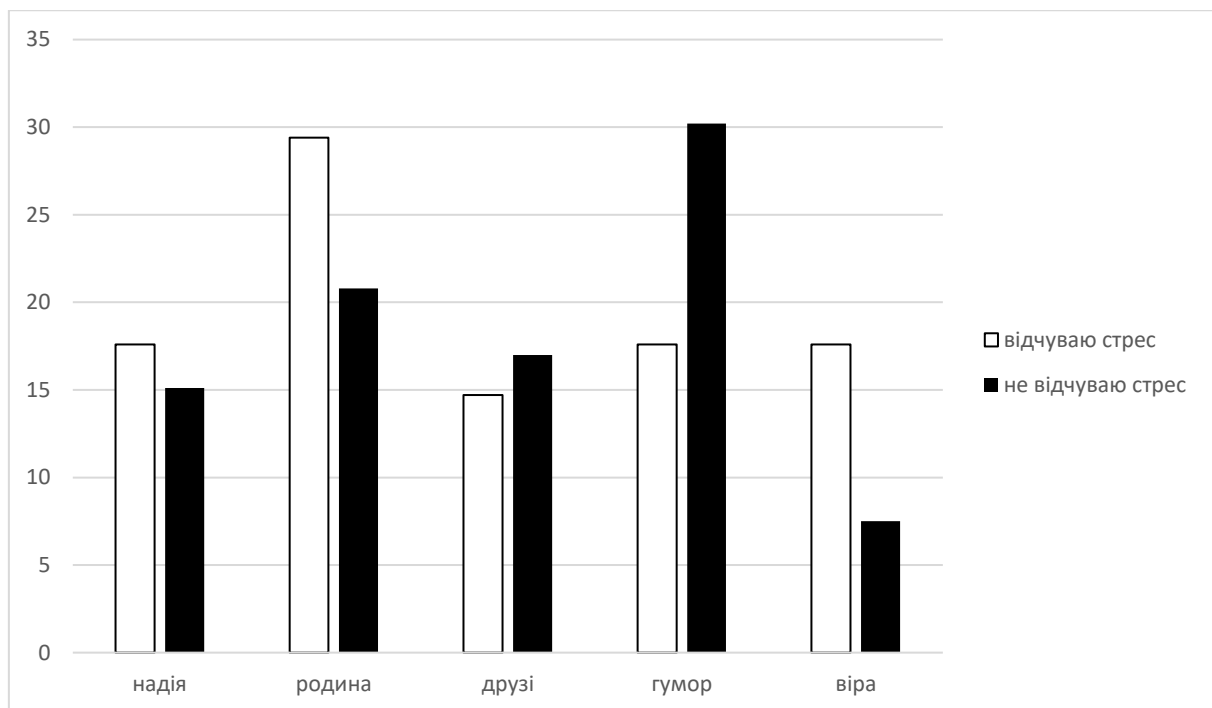


Рис. 3.37. Розподіл ресурсів за відчуттям стресу у групі студентів

На рисунку 3.37 видно, що студенти, які відчують стрес використовують наступні ресурси частіше: гумор як високоефективний механізм подолання і зменшення дистресу (17,6%); родину (29,4%), як ресурс соціальної підтримки; надію - 17,6%, як сподівання на краще, на певні зміни в

майбутньому тощо; спілкування з друзями 14,7%, що також є ресурсом соціальної підтримки; екзистенціальний ресурс віру -17,6%.

Щодо студентів, що не відчують стрес: 20,8% студентів спираються на підтримку родини, на можливість побути у безпечному та приймаючому колі родичів, 17% респондентів знаходяться у колі друзів, а їх влучні слова та розуміння дають змогу не відчувати стрес; 30,2% респондентів спираються на почуття гумору, 15,1% студентів наголошують, що саме надія формує готовність до зустрічі з майбутнім. Щодо використання домашніх улюбленців, то в групі студентів, що не відчують стрес цей ресурс використовує 9,4%, а в групі, тих, хто відчуває – 2,9%. Це кореспондує з більш низькими балами у цих студентів за шкалою взаємовідносин між власником собаки та собакою Монаша (MDORS). Порівняння студентів, що відчують й не відчують стрес за критерієм використання різних ресурсів говорить про відсутність статистичних розбіжностей.

Результати розподілу прояву психічних захистів за відчуттям стресу представлено на рисунку 3.38.

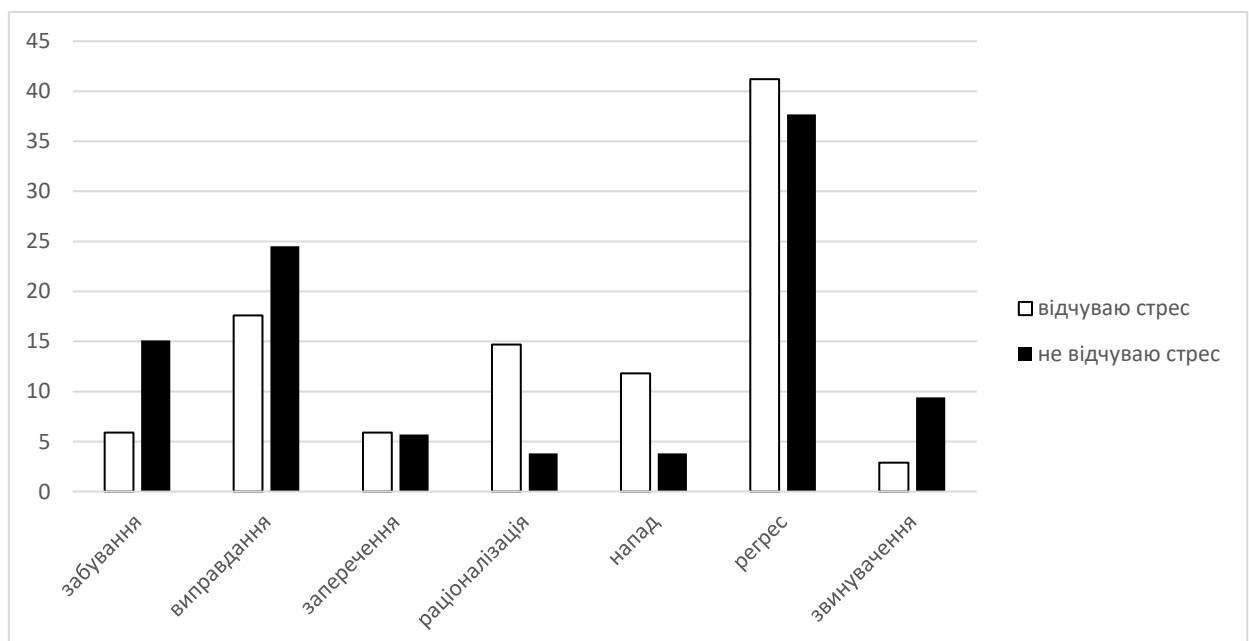


Рис. 3.38. Розподіл захистів за відчуттям стресу у групі студентів

На рисунку 3.38 видно, що 37,7% студентів, що не відчувають стресу знімають своє напруження за рахунок того, що часто плачуть (механізм регресії), 24,5% студентів - знаходять виправдання усьому, що привносить стрес в їх життя і це стає не таким загрозливим, 15,1% респондентів використовують забування, 9,4% звинувачують обставини, інших людей, умови тощо, а так знімають з себе відповідальність і їм стає легше, 3,8% респондентів нападають, 5,7% студентів - використовують заперечення існування або вплив стресорів на них (що частково кореспондує з низьким рівнем резильєнтності), а 3,8% студентів використовують раціоналізацію. Щодо студентів, які відчувають стрес, то 17,6% студентів вдаються до виправдання (це було зненацька, потрібен час, складне становище тощо), 5,9% респондентів до забування, 5,9% студентів до заперечування, 41,2% використовують регресію, постійно плачуть і так намагаються знімати стресове навантаження, 11,8% студентів схильні нападати, 2,9% респондентів впоратись з труднощами допомагало звинувачення, а 14,7% студентів вдаються до раціоналізації, намагаються усьому знайти роз'яснення. Отже, можна зробити висновок, що студенти в незалежності від відчуття/не відчуття стресу часто використовують регресію й виправдання. Статистичних розбіжностей в використанні захисних механізмів не встановлено між групами студентів за критерієм відчуття/не відчуття стресу.

Таким чином, до ресурсів, що використовують студенти відносяться середній рівень резильєнтності, родина, як ресурс соціальної підтримки, механізми психологічного захисту – регресія й виправдання.

3.2.3. Дослідження темпоральних ресурсів у студентів

Для дослідження темпоральних ресурсів респондентів були використані методика «Часова перспектива» Ф.Зімбардо, методика «Диспозиційний оптимізм» Ч.Карвера та М.Шейєра і методика на виявлення рівня

прокрастинації, як відношення до ефективності використання часу. Результати дослідження відповідних показників у студентів представлено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Показник часової перспективи та рівня прокрастинації

Показники	Часова перспектива	Диспозиційний оптимізм	Рівень прокрастинації
Середнє М±м	18,55±0,30	37,86±0,12	26,72±0,07
Медіана	19	37	27
Ст.відхилення	2,16	1,10	0,53
Асиметрія	-4,60	1,12	-0,17
Ексцес	21,28	-0,46	-0,47

В таблиці 3.8. показано, що за середнім значенням (18,55±0,30) респонденти є орієнтованими на теперішнє (64%), тобто є орієнтація на задоволення, хвилювання, збудження, насолоду в сьогоденні та відсутність турботи про майбутні наслідки. Студенти 13,5% демонструють тепле, сентиментальне ставлення щодо минулого, тобто реконструкція минулого має ностальгічний, позитивний характер для студентів. 13,5% є орієнтованими на майбутнє, що ст.відхилення – 2,16 вказує на те, що в середині групи є деякі розбіжності в прояві часової перспективи.

Отримані данні в таблиці 3.8. свідчать, що за середнім значенням та медіаною (37,86±0,12) студенти є оптимістами (70,8%), тобто мають позитивні очікування щодо майбутнього, бачать у майбутньому здебільшого позитивні моменти, вони впевнені в успішності майбутнього, тому вважають, що з будь-якої ситуації є вихід, усе вийде добре і це дає змогу адаптуватися в стресових ситуаціях, вирішити складні задачі. Зазначимо, що ст.відхилення – 1,10 вказує на те, що в середині групи є розбіжності в прояві рівня оптимізму, так 19,1% є нереалістично - оптимістичними й 9% студентів є песимістами.

Дані таблиці 3.8. свідчать, що за середнім значенням (26,72±0,07) студенти є прокрастинаторами - 68,5% відкладають справи й певні завдання,

уникаючи страху невдачі й низької самовпевненості. Студенти ілюзорно вважають, що вони отримують задоволення від затримки роботи і що найкраще працюють під тиском, хоча це не підтверджується експериментальними даними, про що зазначено у науковій літературі. Проте з врахуванням показника медіани в 27 балів респонденти необхідно вказати, що є студенти, які намагаються виконувати все вчасно (29,2%) й самоорганізовуватися в часі. Вони живуть в сьогоденні не схильні викладати власні справи на потім, але все ж таки наразі можуть в певних обставинах не врахувати час. Щодо ресурсу людино-тваринній взаємодії, яка може навчити робити все вчасно й не відкладати то лише 2,2% зазначили про це.

Для більш глибокого аналізу прояву цих показників розглянемо їх розподіл за рівнем відчуття/не відчуття стресу. Результати розподілу часової перспективи за відчуттям/не відчуттям стресу представлено на рисунку 3.39.

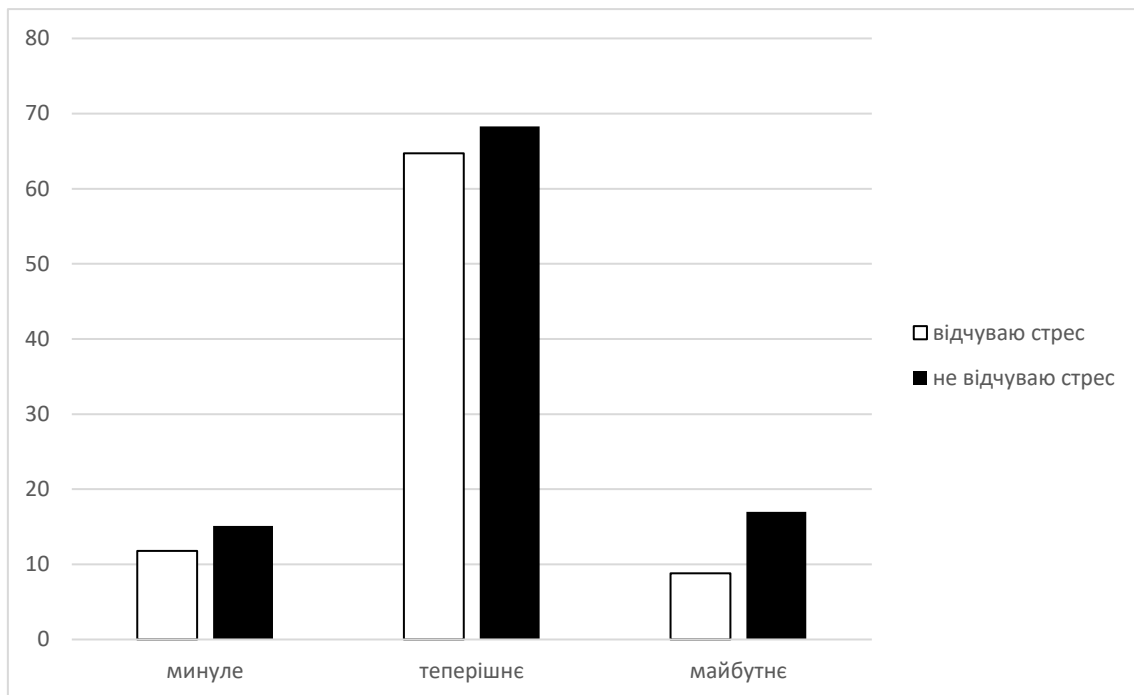


Рис. 3.39. Розподіл часової перспективи за відчуттям стресу у групі студентів

На рисунку 3.39 видно, що 68,3% студентів, що не відчувають стресу живуть сьогоденням, студенти орієнтовані на життя «тут і зараз», не сумують

за минулим та не турбуються постійно про майбутнє, 17% студентів, що не відчують стрес є орієнтованими на майбутнє, тобто воно їм вбачається у кращому світлі, дозволяє спрямувати активності на досягнення мети й долати перешкоди. Майбутнє є важливим ресурсом, оскільки людина живе з майбутнього, проектує життя й ставить цілі. 15,1% респондентів, що не відчують стрес є орієнтованими на минуле, на спогади про спокійні часи, про друзів з минулого, що є ресурсом для опору стресу у сьогоденні. Щодо студентів, які відчують стрес, то 64,7% респондентів орієнтовані на теперішнє, що з урахуванням рівня стресу є для них травматичним досвідом. 8,8% студентів орієнтуються на майбутнє, проте ми вважаємо, що вони тікають у світ фантазій і мрій, уникаючи дійсності й дій. Позитивні фантазії щодо майбутнього, якими б приємними вони не здавалися в даний момент є суттєвою перешкодою, коли справа доходить до втілення цих фантазій у реальність. Фантазії приносять відчуття досягнення, яке імітує реальні речі, що, своєю чергою, викликає почуття розслаблення і висмоктує енергію, приводить до відчуття стресу. 11,8% студентів орієнтовані на минуле, тобто спогади про те, як було спокійно та безпечно у минулому, порівняння цих відчуттів з переживаннями теперішнього, приводить до ностальгії за чимось або кимось з минулого також можуть призводити до відчуття стресу. Встановлено статистичні розбіжності за t - критерієм між студентами, що відчують й не відчують стрес на рівні $p < ,01$. Студенти, хто не відчуває стрес більше орієнтовані на майбутнє. Студенти, що відчують стрес концентруються на переживаннях складних умовах життя під час війни, недостатньо використовують ресурс минулого й майбутнього, що призводить до складнощів в подоланні стресу.

Результати розподілу диспозиційного оптимізму за відчуттям/не відчуттям стресу представлено на рисунку 3.40.

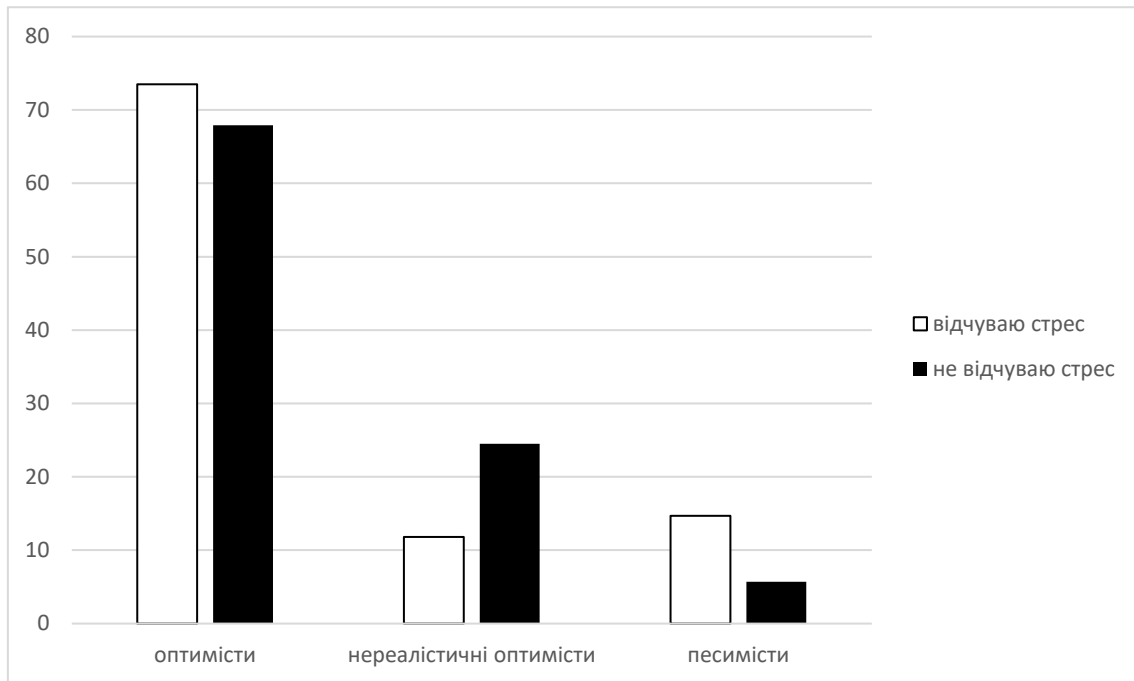


Рис. 3.40. Розподіл диспозиційного оптимізму за відчуттям стресу у групі студентів

На рисунку 3.40 видно, що 67,9% студентів, що не відчують стрес є оптимістами, тобто їх ставлення до життя та проблем тощо відображає віру або надію (це кореспондує з обраними ресурсом надії 15,71% студентів) в позитивний і бажаний результат тих чи інших подій, такі очікування робить людей на думку Т.Шарот більш щасливими. 5,7% студентів стикаючись із подіями з невідомим емоційним впливом очікують несприятливого результату і є песимістами, проте їх песимістичні думки можуть підштовхнути до дій, надати спрямування до необхідних змін і допомогти розвинути ресурси для подолання викликів або іноді конструктивне використання негативу зменшує тривожність шляхом розробки планів на випадок найгіршого сценарію, замість того, щоб намагатися налаштувати себе на позитивний лад. 24,5% респондентів є нереалістичними оптимістами, у яких за Т. Sharot [145] присутня помилка оновлення небажаної інформації щодо майбутнього, в цьому випадку нереалістичний оптимізм можна розглядувати як захистний механізм. Щодо студентів, які відчують стрес, то 73,5% є оптимістами, тобто стресори сприймаються як тимчасові, такі, що зачіпають лише невелику частину життя і їх можна подолати, а успіхи - стабільні, глобальні та залежні

від власних зусиль, 14,7% студентів є песимістами, тобто вони схильні думати, що все погано і нічого змінити неможливо, відомо, що песимісти мають більший рівень стресу (як ми і продемонстрували) і менше навичок його подолання. 11,8% студентів є нереалістичними оптимістами. Порівняно студенти, що не відчувають стресу з студентами, що відчувають стрес за критерієм ресурсу оптимізму розбіжностей не встановлено.

Результати розподілу показників прокрастинації за відчуттям/не відчуттям стресу представлено на рисунку 3.41.

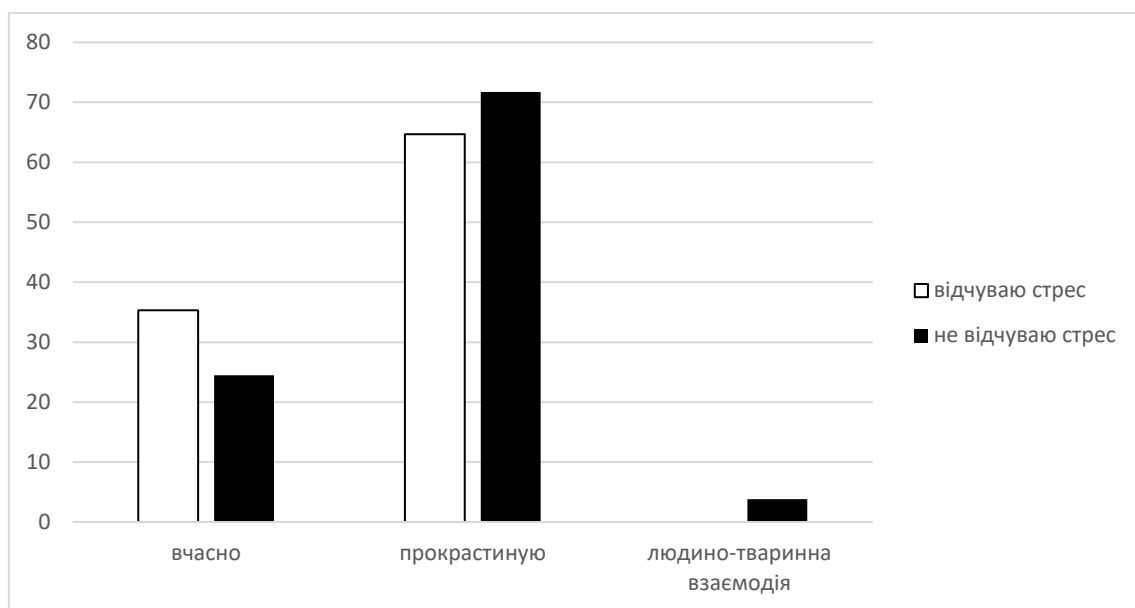


Рис. 3.41. Розподіл показників прокрастинації за відчуттям стресу у групі студентів

На рисунку 3.41 видно, що 24,5 % респондентів схильні самоорганізовувати свій час, що дає їм можливість знизити тривожність й уникнути додаткового стресу при накопиченні завдань, 3,8% студентів, що не відчувають стрес зазначили, що саме людино-тваринна взаємодія навчила все виконувати вчасно, тобто наявність домашнього улюбленця вимагає певної організації в часі. Зазвичай прокрастинація веде до стресу й тривожності й є головною загрозою успіху студента, проте 71,7% студентів, що не відчувають стрес схильні прокрастинувати. Відомо, що причин для прокрастинації може бути багато від відсутності мотивації, низької впевненості у собі, браку

розуміння проблеми до проблем з концентрацією уваги, перфекціонізму й поганих організаційних навичок. Щодо студентів, які відчують стрес, то 64,7% відкладають справи на потім, а 35,3% студентів виконують все вчасно. Чи пов'язаний їх рівень стресу з прокрастинацією, потрібні додаткові дослідження. Розбіжностей між студентами які відчують й не відчують стрес встановлено не було. Отже, можна зробити висновок, що студенти схильні прокрастинувати.

Таким чином, щодо темпоральних ресурсів, то студенти орієнтовані на теперішнє, студенти, хто не відчуває стрес більше орієнтовані на майбутнє ($p < ,01$), більшість є оптимістами, схильні до прокрастинації не залежно від наявності/відсутності стресу. Імовірно, що прокрастинація в теперішньому і уявлення, що в майбутньому буде все добре дозволяє долати екстремальну ситуацію.

3.2.4. Дослідження особливостей впливу людино-тваринної взаємодії у студентів

В розділі 2 ми описали Шкалу взаємовідносин між власником собаки та собакою Монаша (MDORS) [76]. У більшості студентів, що взяли участь у дослідженні є домашній улюбленець. Проте загальні дані щодо анкетування продемонстрували, що студенти й кінологи не розрізняються статистично ($p < ,327$) за шкалою взаємодії між собакою та власником, за шкалою емоційної близькості між собакою та власником студенти й кінологи статистично розрізняються ($p < ,05$) на користь студентів, в них собака наділена багатьма характеристиками друга, партнера або довіреної особи, що надає цінну соціальну підтримку власнику. За шкалою "Сприйняті витрати" кінологи статистично ($p < ,05$) менше ніж студенти відчують негативні почуття.

Згідно дизайну дослідження ми дослідили саморефлексію впливу людино - тваринної кооперації на студентів, в проявах: відновлювальної дії, здатності регулювати рівень стресу та емоційну рівновагу, усвідомлення

зв'язку між людиною, твариною та довкіллям і власних відчуттів. Результати дослідження даних параметрів у групі студентів представлено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Показники особливостей впливу людино-тваринної взаємодії у групі студентів

Показники	Відновлювальна дія	Регуляція рівня стресу	Зв'язок людини, тварини та довкілля	Емоційна рівновага	Почуття при роботі з собаками
Середнє $M \pm m$	33,36 $\pm$ 1,40	25,72 $\pm$ 1,10	26,74 $\pm$ 1,13	39,08 $\pm$ 1,67	43,76 $\pm$ 1,42
Медіана	31	24	21	32	42
Ст.відхилення	13,18	10,39	10,66	15,72	13,37
Асиметрія	0,10	1,12	1,261	-1,60	-2,41
Ексцес	-1,72	0,68	-0,20	0,57	4,06

Згідно таблиці 3.8, за середнім значенням (33,36 $\pm$ 1,40) та медіаною в 21 бал можна зазначити, що у студентів, які взаємодія з домашніми тваринами, має для них відновлювальний ефект, при цьому діапазон розбіжностей у групі невеликий, що підтверджує ст. відхилення 13,18. Отже, загалом для 51,7% студентів взаємодія з домашніми улюбленцями є джерелом радості та щастя і контактів, підвищує активність і фізичний стан (особливо собаки спонукають до більш активного способу життя), відбувається покращення соціальних навичок та формування нових знайомств. 36% студентів зазначають, що відновлювальна або терапевтична дія людино-тваринної кооперації проявляється не завжди.

Дані таблиці 3.8 показують, що за середнім значенням (25,72 $\pm$ 1,10) та медіаною в 21 бал, студентам людино-тварина кооперація допомагає регулювати рівень стресу, враховуючи переживання екстремальної й довготривалої травмуючої ситуації. Зазначимо, що згідно з ст.відхиленням – 10,39 в середині групи не зазначено великої розбіжності в здатності регулювати рівень стресу за рахунок людино-тваринної кооперації, тобто 73%

студентів завдяки взаємодії з домашніми улюбленцями можуть знімати загальне стресове навантаження та протистояти навчальним і особистим стресорам.

В таблиці 3.8 зазначено, що за середнім значенням ($26,74 \pm 1,13$) та медіаною в 21 бал студенти усвідомлюють, що здоров'я та добробут тварин, людей та довкілля нерозривно пов'язані. Отже, враховуючи ст.відхилення - 10,66 можна зробити висновок, що студенти (76,4%) дивлячись на приклади того, як тварини рятували життя людям під завалами, як домашні улюбленці попереджають про небезпеку та як люди не дивлячись на загрозу рятують тварин, враховуючи також популярний екоактивізм серед молоді – розуміють, що така взаємодія сприяє покращенню якості життя, накопиченню ресурсів та формуванню людяності.

Отримані дані в таблиці 3.8 свідчать, що за середнім значенням ($39,08 \pm 1,67$) та медіаною в 48 балів студентам допомагає зберігати емоційну рівновагу спілкування з однолітками (61,8%) й взаємодія з домашніми улюбленцями (19,1%). Проте враховуючи ст.відхилення – 15,72 необхідно зазначити, що в групі є респонденти, яким допомагає утримувати емоційний баланс також інші фактори, наприклад психотерапія, відпочинок тощо (19,1%).

Згідно даних таблиці 3.8, за середнім значенням ($43,76 \pm 1,42$) та медіаною в 50 бал можна зазначити, що 41,6% студентів при взаємодії з собаками відчують тепло та прийняття, а також відволікаються від тривожних думок, відбувається підвищення самооцінки за рахунок такої взаємодії. Проте згідно з ст.відхиленням – 13,37 у групі є респонденти, які можуть мати зовсім інші відчуття при взаємодії з собаками, наприклад відповідальність (34,8%).

Для більш детального та глибинного аналізу можливих розбіжностей в середині групи в роботі були представлені графіки розподілу досліджуваних показників, враховуючи оцінку відчуття стресу респондентами. Результати

розподілу респондентів за відчуттям стресу і наявністю відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії у групі студентів представлено на рисунку 3.42.

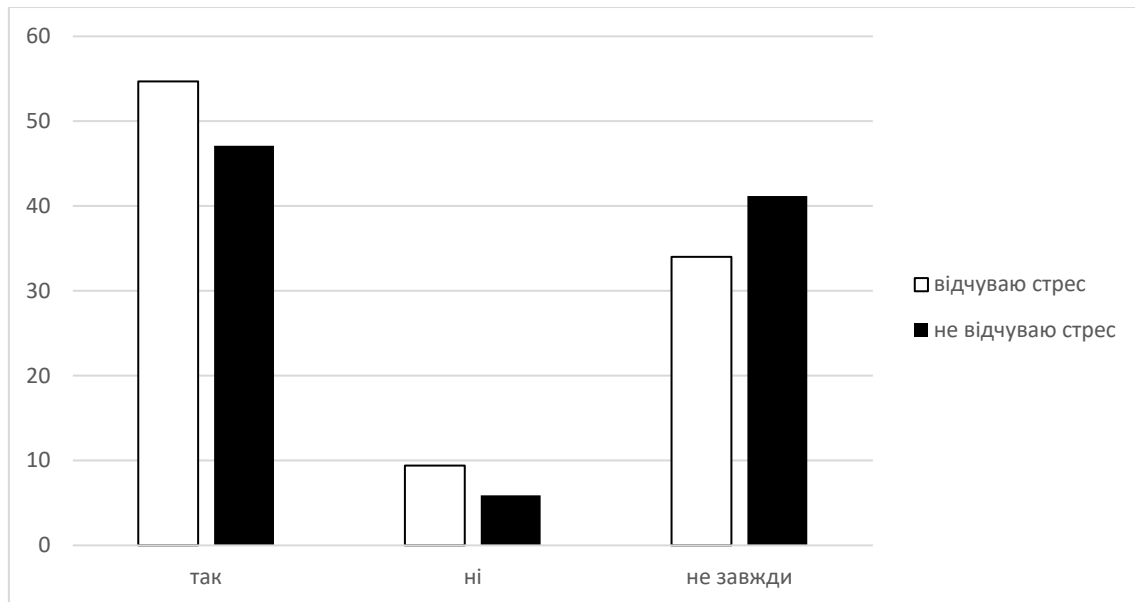


Рис. 3.42. Розподіл показників відчуття стресу та наявності відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії у групі студентів

На рисунку 3.42 видно, що серед студентів, хто не відчуває стрес – 54,7% схильні бачити відновлювальну дію при взаємодії з домашніми улюбленцями загалом, тоді як 34% студентів, що не відчувають стрес зазначають, що не завжди є відновлювальний ефект від взаємодії з тваринами, тобто на їх думку все буде залежати від обставин взаємодії, 9,4% студентів, що не відчувають стрес – не бачать ніякої відновлювальної дії від взаємодії з тваринами, тобто можливо вони відновлюються за рахунок інших ресурсів. Щодо студентів, які відчувають стрес 47,1% студентів, дотримуються думки, що саме взаємодія з тваринами мала терапевтичну дію для них, але ще 41,2% студентів вважають, що не завжди є відновлювальний ефект при взаємодії з тваринами (змінюються умови життєдіяльності і такий ефект нівелюється в даних обставинах), а 5,9% студентів загалом не бачать ніякої дії від такої взаємодії. Отже, можна зробити висновок, що студенти з відчуттям/не відчуттям стресу, що мають домашніх улюбленців, вважають їх частковим джерелом для відновлення й опору стресу.

Результати розподілу респондентів за відчуттям стресу і наявністю допомоги при регуляції рівня стресу у групі студентів представлено на рисунку 3.43.

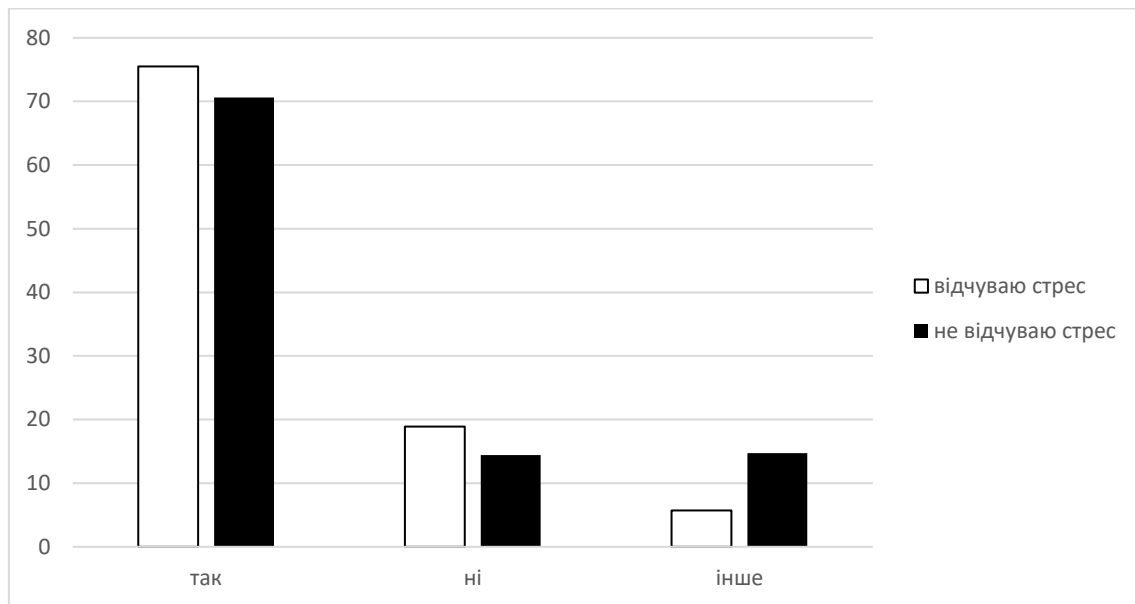


Рис. 3.43. Розподіл показників відчуття стресу в умовах людино-тваринної взаємодії при регуляції рівня стресу у групі студентів

На рисунку 3.43 видно, що 77,5% студентів, що не відчують стрес, підкреслюють, що в регуляції рівня стресу їм допомагає взаємодія з тваринами, 18,9% студентів, що не відчують стрес, вважають, що взаємодія не допомагає у регуляції рівня стресу, вони використовують інші ресурси для подолання стресу, що були нами встановлено (середній й високий рівень стійкості, оптимістичне налаштування, погляди в майбутнє, родину, гумор, надію й друзів, регресію й виправдання, прокрастинацію). Щодо студентів, які відчують стрес 70,6% респондентів позначають важливість людино-тваринної взаємодії в процесі регуляції рівня стресу, оскільки відчують, а 14,7% студентів не бачать ніякої допомоги тварин у регуляції рівня стресу, 14,7% спираються на інші ресурси (залучують ресурси, щоб мати високий рівень стійкості, оптимістичне налаштування, прокрастинацію в сьогоденні, родину, надію й друзів, регресію, виправдання й раціоналізацію). Отже, можна зробити висновок, що студенти, що відчують/не відчують стрес відносять

людино – тваринну взаємодію до ресурсів, проте ці ресурси не є надважливими й не першочерговими.

Щодо усвідомлення зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям 75,5% студентів, що не відчувають стрес, усвідомлюють зв'язок між людиною, тваринами та довкіллям, 24,5% студентів, що не відчувають стрес, дотримуються думки, що такий зв'язок не завжди існує, інакше б люди не забруднювали атмосферу або не кидали своїх тварин. Щодо студентів, які відчувають стрес 79,4% студентів, добре усвідомлюють зв'язок між людиною, тваринами та довкіллям, проте такий зв'язок менше впливає на їх благополуччя, а 17,6% студентів, наголошують на тому, що такий зв'язок проявляється не завжди. Отже, можна зробити висновок, що студенти усвідомлюють наявність зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям, що впливає їх стан, здоров'я та добробут.

Результати показників ресурсів для зберігання емоційної рівноваги за відчуттям рівня стресу у групі студентів представлено на рисунку 3.44.

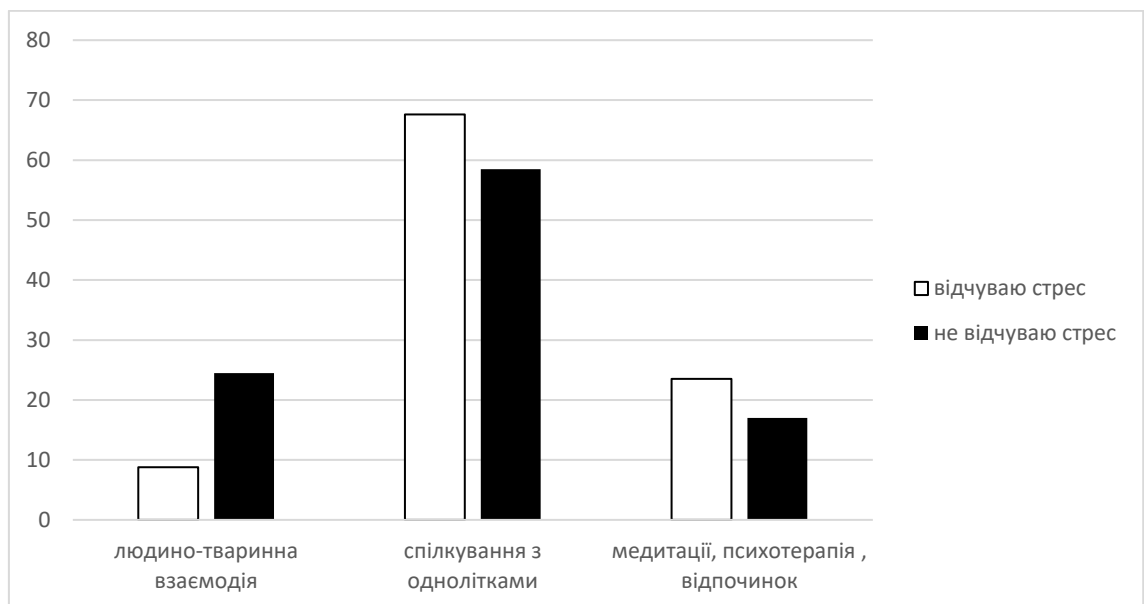


Рис. 3.44. Розподіл показників ресурсів для зберігання емоційної рівноваги за відчуттям /не відчуттям стресу у групі студентів

На рисунку 3.44 видно, що студенти, які не відчувають стрес 58,5% спілкуються з однолітками, 24,5% беруть участь у людино-тваринній взаємодії

(з домашніми улюбленцями), 17% студентів, що не відчують стрес зберігають емоційну рівновагу за допомогою психотерапії, технік релаксації, медитацій, відпочинку тощо. Щодо студентів, які відчують стрес 67,6% спілкуються з друзями, що відповідає віковим особливостям й потребам в комунікації, а 8,8 % студентів спілкуються з домашніми улюбленцями і ще 23,5% студентів відвідують сеанси психотерапії, відпочивають, виконують вправи щодо релаксації й медитації тощо. Отже, можна зробити висновок, що студенти, що відчують стрес надають перевагу в емоційній підтримці спілкуванню з однолітками й технікам медитації, проте недостатньо використовують людино-тваринну взаємодію.

Результати розподілу показників відчуттів від взаємодії з собаками за відчуттям рівня стресу у групі студентів представлено на рисунку 3.43.

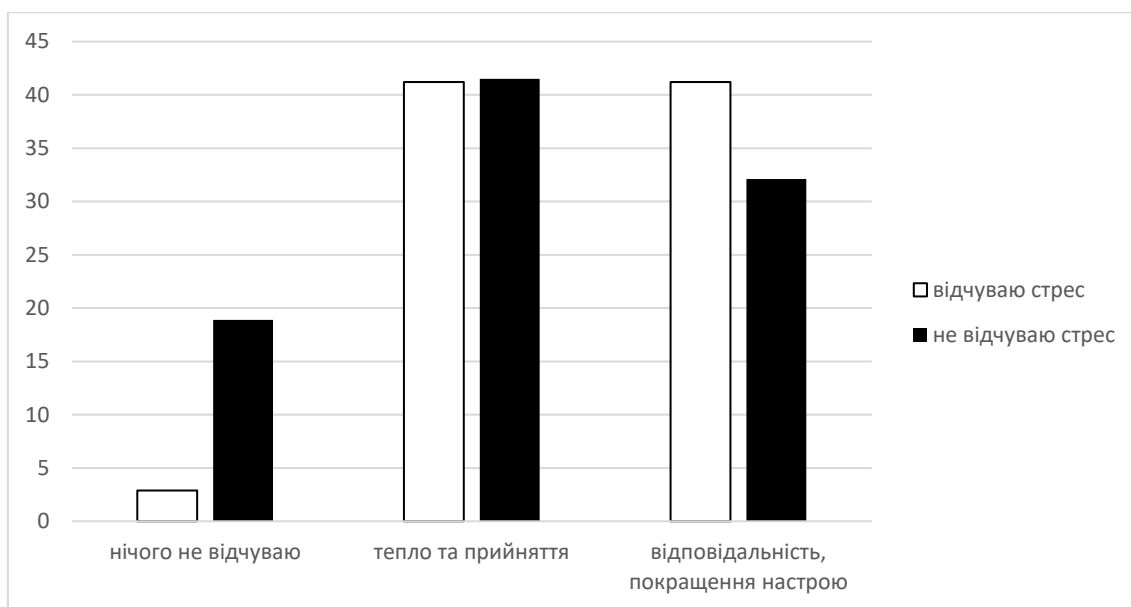


Рис. 3.45. Розподіл показників відчуттів від взаємодії з собаками за відчуттям рівня стресу у групі студентів

На рисунку 3.45 видно, що 41,5% студентів, що не відчують стрес при взаємодії з собаками відчують тепло та прийняття, відволікаються від тривожних думок, в них підвищується самооцінка, 32,1% студентів, що не відчують стрес при взаємодії з собаками покращують свій настрій, вони не відчують самотності, але є відповідальність за улюбленця, 7,5% студентів,

що не відчувають стрес, нічого не відчувають при спілкуванні з улюбленцями,. Щодо студентів, які відчувають стрес – 41,2% взаємодіяли з собаками, їх тривожні думки частково відступали і це покращувало самооцінку, 41,2% студентів розвивали відповідальність, в них покращився настрій та вони не відчували самотності, 18,9% студентів не відмічають вплив кооперації з тваринами на їх стан. Встановлено статистичні розбіжності між групами за показниками відчуттів від взаємодії з собаками на $p < ,047$ на користь студентів без відчуття стресу.

Таким чином, людино-тваринна взаємодія у студентів є ресурсом, проте найменш важливим (7,9% студентів надали йому перевагу). Студенти, що відчувають стрес надають перевагу в емоційній підтримці друзям, одноліткам, родині, відвідуючи психолога/психотерапевта, виконуючи медитативні вправи. Встановлено статистичні розбіжності між студентами, що відчувають /не відчувають стрес за показниками відчуттів від взаємодії з собаками на $p < ,047$ на користь студентів без відчуття стресу, імовірно, що відповідальність за домашнього улюбленця додає їм тривожності.

3.3. Порівняльний аналіз зовнішніх та внутрішніх ресурсів у кінологів й студентів

На наступному етапі дослідження були порівняні групи поліцейських-кінологів і студентів. Для порівняння копінг-стратегій у групі кінологів та групі студентів був використаний U критерій Мана - Вітні. Результати порівняння представлено в таблиці 3.9

Таблиця 3.9.

Порівняння середніх показників копінг стратегій у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, розбіжності за віком

Копінг - стратегії	Середнє в групі кінологів	Середнє в групі студентів	р-значення	Середнє в групі кінологів 17-25 років	Середнє в групі студентів	р-значення,
1	36,36	44,70	,008	35,55	44,70	,697

2	27,21	41,28	,005	26,35	41,28	,000
3	29,86	35,34	,011	29,25	35,34	,135
4	12,89	14,98	,780	13,10	14,98	,825
5	11,85	13,42	,072	11,10	13,42	,975

Примітка: 1- проблемно- орієнтований копінг, 2 -емоційно-орієнтований копінг, 3, -уникнення, 4- відволікання, 5 – соціальна підтримка

Згідно з даними таблиці 3.9, порівняно копінг - стратегії у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, продемонстровано, що існує статистично значуща різниця у прояві проблемно-орієнтованої копінг-стратегії в двох групах, при якій більше середнє значення у групі студентів на рівні $p < 0,008$, студенти частіше ніж поліцейські зосереджуються на проблемі, аналізують її, все зважують, шукають альтернативні варіанти, щоб прийняти найбільш оптимальне рішення. Існує статистично значуща різниця у прояві емоційно-орієнтованої копінг - стратегії в двох групах, при якій більше середнє значення у групі студентів на рівні $p < 0,005$, студенти на відміну від кінологів більше схильні занурюватись емоційно у проблему, що виникла, переживати її і тільки після цього намагатися якось її вирішити. Існує статистично значуща різниця у прояві орієнтації на уникнення в двох групах, при якій менше середнє значення у групі кінологів на рівні $p < 0,011$, кінологи, у зв'язку з специфікою своєї професійної діяльності беруть участь у різноманітних загрозливих для життя завданнях й операціях, а в екстремальних ситуаціях від їх усвідомленості та залученості у процес залежить життя, не можуть ухилятися від рішення проблем (лише інколи вони можуть так зробити), що загалом і часто можуть дозволити собі студенти.

Дані в таблиці 3.10 показують, що не існує статистично значущої різниці у прояві орієнтації на відволікання у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, при якій більше середнє значення у групі студентів на рівні $p < 0,780$, в двох групах більше прагнення до тимчасового відходу від розв'язання проблем за допомогою занурення в навчання, подорожі, ігри з домашніми тваринами, за допомогою алкоголю, лікарських засобів тощо. Не встановлено

статистично значущої різниці у прояві орієнтації на соціальну підтримку в двох групах, $p < 0,072$, і кінологи і студенти мають низький рівень орієнтації на соціальну підтримку і орієнтацію на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття від них.

Порівняння кінологів 17-25 років й студентів 17-25 років показало інші результати. Статистично значущі відмінності у осіб одного віку існують тільки за емоційно-орієнтованим копінгем, на користь студентів ($p < 0,000$), вони частіше зменшують стрес через емоційні реакції, включаючи вираження емоцій (плач) або стримування емоцій та пасивну покірність.

Для виявлення розбіжностей у дії внутрішніх ресурсів у групі кінологів та групі студентів був використаний метод порівняльного аналізу U критерій Мана - Вітні. Результати порівняння представлено в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

**Порівняння середніх показників внутрішніх ресурсів у загальній групі
поліцейських-кінологів та студентів, розбіжності за віком**

Показник	Середнє в групі кінологів	Середнє в групі студентів	р-значення	Середнє в групі кінологів 17-25 років	Середнє в групі, студентів	р-значення
Рівень резильєнтності	16,10	15,96	,780	15,85	15,98	,825
Ресурси	31,33	32,49	,258	30,15	32,49	,002
Захисні механізми	35,29	27,90	,000	35,80	27,74	,000

Згідно з даними таблиці 3.10, статистично значуща різниця у прояві рівня резильєнтності, як ресурсу стійкості у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів відсутня, тобто і кінологи і студенти є стійкими, здатні адаптуватися до складного життєвого досвіду завдяки розумовій, емоційній та

поведінковій гнучкості. Статистично значуща різниця у прояві зовнішніх й внутрішніх ресурсів у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів відсутня, тобто для кінологів характерним є значущість родини, гумору й людино-тваринної взаємодії і найважливішим ресурсом для студентів, який допомагає відновлюватись після дії стресорів або долати перешкоди є родина, друзі й надія. Виявлена статистично значуща різниця у прояві захисних патернів поведінки у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, при якій більше середнє значення у групі кінологів на рівні $<0,000$, кінологи на відміну від студентів для подолання болючих спогадів або травматичного досвіду використовують заперечення, тоді як студенти найчастіше використовують регресію.

Порівняння кінологів 17-25 років й студентів 17-25 років показало наступні результати. Статистично значущі відмінності у осіб одного віку існують за проявами зовнішніх й внутрішніх ресурсів ($p < 0,002$) на користь студентів й захисними механізмами ($p < 0,000$) на користь кінологів, в рівні резильєнтності розбіжностей не встановлено ($p < 0,825$).

Для порівняння темпоральних ресурсів у групі кінологів та групі студентів був використаний U критерій Мана - Вітні. Результати порівняння представлено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Порівняння середніх показників темпоральних ресурсів у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, розбіжності за віком

Показник	Середнє в групі кінологів	Середнє в групі студентів	р-значення	Середнє в групі кінологів 17-25 років	Середнє в групі, студентів	р-значення
Часова перспектива	19,05	18,55	,000	19,05	18,54	,05
Диспозиційний оптимізм	21,28	37,86	,009	21,40	37,86	,210
Рівень прокрастинації	26,18	26,72	,112	26,55	26,72	,002

В таблиці 3.11 видно, що існує статистично значуща різниця у прояві часової перспективи у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, при якій більше середнє значення у групі кінологів на рівні $p < 0,000$, кінологи на відміну від студентів більше занурені у життя у сьогоденні, яке здається відірваним від минулого і майбутнього, вони переконані, що теперішнє формує досвід і обумовлено прагненням самозбереження. Встановлена статистично значуща різниця у прояві рівня диспозиційного оптимізму у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів на $p < 0,002$, студенти є більш оптимістичними й навіть нереально оптимістичними, в них наявні позитивні очікування щодо майбутнього, впевненість в власній успішності й в тому, що з будь-якої ситуації є вихід. Не встановлено статистично значуща різниця у прояві рівня прокрастинації у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів $p < 0,112$, студенти й кінологи в певних обставинах можуть не врахувати час і відкладати певні завдання, в них спостерігається збій в саморегуляції.

Порівняння кінологів 17-25 років й студентів 17-25 років показало наступні результати. Статистично значущі відмінності у осіб одного віку існують за часовою перспективою ($p < 0,05$) на користь кінологів 17-25 років й прокрастинацією ($p < 0,002$) на користь студентів, в рівні оптимізму розбіжностей не встановлено ($p < 0,210$).

Для виявлення розбіжностей між такими показниками як: почуття при взаємодії з собаками, відновлювана дія, регуляція рівня стресу й емоційної рівноваги, розуміння зв'язку людини, тварини та довкілля в умовах людино-тваринній взаємодії у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, а саме в групі кінологів та групі студентів був використаний метод порівняльного аналізу і застосований U критерій Мана - Вітні. Результати порівняння даних показників представлено в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12.

Порівняння середніх показників людино-тваринній взаємодії у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, розбіжності за віком

Показник	Середнє в групі кінологів	Середнє в групі студентів	р-значення	Середнє в групі кінологів 17 -25 років	Середнє в групі, студентів	р-значення
Відновлювана дія	28,67	33,36	,001	29,75	33,36	,05
Регуляція рівня стресу	24,31	25,72	,002	23,40	25,72	,005
Зв'язок людини, тварини та довкілля	25,0	26,74	,022	21,00	26,74	,000
Емоційна рівновага	44,66	39,08	,000	41,40	39,08	,153
Почуття при роботі з собаками	50,00	43,76	,000	48,00	43,76	,03

Згідно з даними таблиці 3.12, встановлено статистично значуща різниця за показниками людино-тваринній взаємодії у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів: у відновлювальній дії в умовах людино-тваринній взаємодії ($p < ,001$) на користь студентів, тобто кінологи працюючи з собаками, відчувають на собі менший відновлювальний, терапевтичний ефект від взаємодії з собаками, ніж студенти. Встановлено статистично значуща різниця у регуляції рівня стресу в умовах людино-тваринній взаємодії ($p < ,002$) на користь студентів, тобто професійна взаємодія з собаками в меншому ступені дає помітити регуляцію стресу ніж її помічають студенти. На більший зв'язок людини, тварини та довкілля в умовах людино-тваринній взаємодії вказують студенти ($p < ,002$) вони краще помічають змінення у екопросторі: наслідки того, коли люди нехтують тваринами та екологією, і що відбувається, якщо люди кооперуються та рятують тварин, довкілля тощо.

Дані в таблиці 3.12 показують, що існує статистично значуща різниця у емоційній рівновазі в умовах людино-тваринній взаємодії у загальній групі

поліцейських-кінологів та студентів, при якій більше середнє значення у групі кінологів на рівні $p < 0,000$, тобто постійна взаємодія з собаками на роботі та вдома сприяє тому, що у кінологів завжди є доступ до джерела, яке дозволяє зняти напругу, заспокоїтись, пережити певні емоції та почуття і далі вирішувати різні життєві питання, що дає змогу зберігати емоційну рівновагу навіть у самих складних обставинах, на що не здатні студенти. Виявлена в статистично значуща різниця у прояві почуттів при роботі/взаємодії з собаками у загальній групі поліцейських-кінологів та студентів, при якій більше середнє значення у групі кінологів на рівні $p < 0,000$, тобто при роботі з собаками відчують тепло та прийняття, відволікаються від тривожних думок, відбувається підвищення самооцінки за рахунок такої взаємодії.

Порівняння кінологів 17-25 років й студентів 17-25 років показало наступні результати. Статистично значущі відмінності у осіб одного віку існують за усвідомленням відновлюваної дії ($p < 0,05$), регуляцією рівня стресу ($p < 0,005$), зв'язком людини, тварини та довкілля ($p < 0,000$) на користь студентів. Не встановлено статистично значущої різниці у емоційній рівновазі в умовах людино-тваринній взаємодії ($p < 0,153$) й встановлено статистично значущу різницю в відчуттях від взаємодії з собаками, на користь кінологів ($p < 0,03$).

Таким чином, було порівняно загальна група поліцейських-кінологів і студентів. Встановлено статистичні розбіжності: у прояві проблемно-орієнтованої копінг - стратегії ($p < 0,008$) на користь студентів, у прояві емоційно-орієнтованої копінг - стратегії ($p < 0,005$) на користь студентів, у прояві орієнтації на уникнення ($p < 0,011$) на користь кінологів; у прояві захисних патернів поведінки ($p < 0,000$) на користь кінологів, у часовій перспективі сьогодення ($p < 0,000$) на користь кінологів, у прояві оптимізму й нереалістичного оптимізму ($p < 0,002$) на користь студентів. Не встановлено розбіжностей у резильєнтності, досліджувані є стійкими, активними й регулюють ресурси. Встановлено статистично значуща різниця за показниками людино-тваринній взаємодії у загальній групі поліцейських-

кінологів та студентів: у відновлювальній дії в умовах людино-тваринній взаємодії ($p < ,001$) на користь студентів, у регуляції рівня стресу в умовах людино-тваринній взаємодії ($p < ,002$) на користь студентів, в усвідомленні зв'язку людини, тварини та довкілля ($p < ,002$) на користь студентів, у емоційній рівновазі ($p < 0,000$) на користь кінологів, у прояві почуттів при роботі/взаємодії з собаками ($p < 0,000$) на користь кінологів.

Порівняння кінологів 17-25 років й студентів 17-25 років показало, що статистично значущі відмінності у осіб одного віку існують: за емоційно-орієнтованим копінгем, на користь студентів ($p < 0,000$), за проявами зовнішніх й внутрішніх ресурсів на користь студентів ($p < 0,002$), за захисними механізмами ($p < 0,000$), за часовою перспективою ($p < 0,05$) на користь кінологів 17-25 років, за рівнем прокрастинації ($p < 0,002$) на користь студентів, в рівні оптимізму й резильєнтності розбіжностей не встановлено (відповідно $p < ,210$ й $p < 0,825$). Щодо людино - тваринної взаємодії, то існують розбіжності за усвідомленням відновлюваної дії ($p < 0,05$), регуляцією рівня стресу ($p < 0,005$), зв'язком людини, тварини та довкілля ($p < 0,000$) на користь студентів. Не встановлено статистично значущої різниці у емоційній рівновазі в умовах людино - тваринній взаємодії ($p < 0,153$) й встановлено статистично значущу різницю в відчуттях від взаємодії з собаками, на користь кінологів ($p < 0,03$).

3.4. Статистичний аналіз ресурсів в умовах людино-тваринній взаємодії

3.4.1. Кореляційний аналіз

Переходячи до аналізу кореляційних зв'язків між показниками різних методик, відразу зазначимо, що нами були виявлені значні відмінності між групами досліджуваних. Ми послідовно розглянемо кореляційну структуру психологічних ресурсів в умовах людино-тваринній взаємодії в різних групах

і почнемо з кінологів. В таблиці 3.13 представлені значення коефіцієнтів кореляції Пірсона між ресурсами.

Таблиця 3.13

Матриця значимих кореляцій між ресурсами в групі кінологів

Змінні	По	Ео	Оу	Ов	Сп	Ре	Чп	П	ЗК
По		0,726* *	0,890* *	0,543* *	0,799* *	0,368 **			
Ео	0,726* *		0,756* *	0,655* *	0,677* *		0,258* *	0,311* *	0,226*
Оу	0,890* *	0,756* *		0,764* *	0,850* *		0,247* *	0,238* *	
Ов	0,543* *	0,655* *	0,764* *		0,511* *			0,384* *	
Сп	0,799* *	0,677* *	0,850* *	0,511* *		0,227 *	0,266* *	0,309* *	
Ре	0,368* *				0,227*				
Чп		0,258* *	0,247* *		0,266* *				
П		0,311** *	0,238* *	0,384** *	0,309** *				0,404*
ЗП		0,226* *						0,404* *	

*Примітка: По - проблемно-орієнтована стратегія, ЕО-емоційно-орієнтована стратегія, Оу- орієнтація на уникнення, Ов-орієнтація на відволікання, Сп- орієнтація на соціальну підтримку, Ре- резильєнтність, Чп- часова перспектива, П- прокрастинація, ЗП- захисні механізми, *.Кореляція значима на рівні 0,05; **. Кореляція значима на рівні 0,01*

Згідно даних таблиці 3.13, у респондентів виявлений прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками проблемно-орієнтованим копінгом та такими копінгами, як емоційно-орієнтований, орієнтований на уникнення, відволікання та соціальну підтримку ($r = 0,726$, $r = 0,890$, $r = 0,543$, $r = 0,799$, $p > 0,01$), які також корелюють між собою на рівні $p > 0,01$, тобто кінологи в стресовій ситуації можуть застосовувати різні види копінгів: вони можуть виробляти план дій й слідувати йому, контролюючи власні переживання, відокремлюючи негативні почуття, що може виражатися через прагнення позбутися виниклої ситуації і піти з неї або через захист себе від проблем за рахунок відволікання на щось інше, або через прагнення знайти в соціумі будь-яку інформаційну, матеріальну або емоційну допомогу.

Дані таблиці 3.13 показують, що у респондентів існує прямий кореляційний взаємозв'язок між показником резильєнтності та показниками проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгів ($r = 0,368$, $p > 0,01$ та $r = 0,227$, $p > 0,05$), тобто здатність кінологів протистояти складним життєвим подіям та відновлюватися після труднощів пов'язана з різними варіантами вирішення проблем за допомогою проблемно-орієнтованого копінгу або за допомогою контролю над власними переживаннями.

Отримані дані в таблиці 3.13 показують, що між показником часової перспективи та такими копінгами, як емоційно-орієнтований та соціальна підтримка існує зворотній кореляційний взаємозв'язок, а з копінгом орієнтованим на уникнення – прямий кореляційний взаємозв'язок ($r = -0,258$, $r = 0,247$ та $r = -0,266$, $p > 0,05$), тобто певна темпоральна орієнтація, а саме життя у теперішньому (було виявлено раніше) у респондентів сприяє відкиданню власних почуттів, бажанню їх контролювати та придушувати їх, щоб адаптуватися до ситуації. Водночас орієнтація на теперішнє може призвести до бажання уникнути проблеми, що виникла або уникнути загальних обставин життя (всі стресові фактори, що пов'язані з війною) наприклад, як змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які неможливо розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину

свого життя, що і буде виражатися у фаталістичному або гедоністичному сьогоденні. Нарешті, орієнтація на життя у теперішньому спонукає респондентів відмовитись від соціальної підтримки, щоб вирішити все самостійно бо не все так погано або із-за бажання уникнути проблеми.

В таблиці 3.13 показано, що виявлений зворотній кореляційний взаємозв'язок між показником рівня прокрастинації та такими копінгами, як емоційно-орієнтований, орієнтований на уникнення, відволікання ($r = -0,311$, $r = -0,384$, $p > 0,01$ та $r = -0,238$, $p > 0,05$), а також прямий з соціальною підтримкою ($r = 0,309$, $p > 0,01$), тобто оскільки кінологи виконують все вчасно вони намагаються за ради цього не відволікатися на власні почуття та емоції, тому все ж таки не уникають проблему, а готові з нею зустрітися та вирішити, і звісно не відволікаються на інші справи та події. Проте, прояв прокрастинації, тобто відкладання вирішення проблеми або виконання певної дії тощо – це покликання до залучення соціальної підтримки, щоб надавалася додаткова інформація, або надавалася емоційна та матеріальна допомога з боку оточення.

Зазначимо, що в таблиці 3.13 показано, що захисні механізми має прямий кореляційний взаємозв'язок з показником рівня прокрастинації ($r = 0,404$, $p > 0,01$) та зворотній кореляційний взаємозв'язок з показником емоційно-орієнтованого копінгу ($r = -0,226$, $p > 0,05$), тобто кінологи намагаючись витіснити небажані думки або емоції у підсвідомість або знаходити виправдання для того, щоб захистити себе в стресових для них умовах можуть відкладати все на потім, а також придушувати негативні складні переживання, намагатися їх контролювати.

В таблиці 3.14 представлені значення коефіцієнтів кореляції Пірсона між ресурсами в групі студентів.

Згідно даних таблиці 3.14, у групі студентів виявлений прямий кореляційний взаємозв'язок між орієнтацією на уникнення та емоційно-орієнтованою копінг - стратегією і зворотній зв'язок з проблемно-орієнтованою копінг - стратегією ($r = -0,507$ та $r = 0,425$, $p > 0,01$), тобто спроби подолання негативних переживань шляхом ухилення: заперечення проблеми,

фантазування, підвищують внутрішню напруженість, занепокоєння, розгубленість, зосередженість на своїх загальних недоліках і нездатності розв'язати проблему, що знижує у студентів прагнення зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш оптимальне рішення.

Таблиця 3.14

Матриця значимих кореляцій між ресурсами в групі студентів

Змінні	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Орієнтована на уникнення	Орієнтована на відволікання	Резильєнтність	Часова перспектива
Орієнтована на уникнення	-0,507**	0,425**				
Орієнтована на відволікання		0,319**	0,793**			
Соціальна підтримка	-0,224*	-0,540**	0,646**	0,436**		
Резильєнтність	0,420**		-0,226*			
Захисні механізми						0,220*
Регуляція рівня стресу					0,248*	
Зв'язок людини, тварини та довкілля					0,256*	

Примітка: *.Кореляція значима на рівні 0,05; **. Кореляція значима на рівні 0,01

Дані таблиці 3.14 показують, що у групі студентів виявлений прямий взаємозв'язок між орієнтацією на відволікання та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією і орієнтацією на уникнення ($r=0,319$ та $r=0,793$, $p>0,01$),

тобто прагненням до тимчасового відходу від розв'язання проблем за допомогою занурення в навчання, подорожі, ігри з домашніми тваринами, за допомогою алкоголю, лікарських засобів підвищують орієнтацію на емоційне переживання проблеми або на подолання негативних переживань шляхом ухилення.

В таблиці 3.14 показано, що у групі студентів виявлений зворотній взаємозв'язок між орієнтацією на соціальну підтримку та проблемно-орієнтованою і емоційно-орієнтованою копінг-стратегіями ($r=-0,224$, $p>0,05$ і $r=-0,540$, $p>0,01$), тобто вирішення проблеми шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, за рахунок пошуку інформаційної та емоційної підтримки відволікає від орієнтації на власні почуття та емоції у переживанні ситуації, а також не дає можливості провести аналіз проблеми, все зважити, і прийняти найбільш оптимальне рішення. При цьому у групі студентів виявлений прямий взаємозв'язок між орієнтацією на соціальну підтримку та орієнтаціями на уникнення і відволікання ($r=0,646$ та $r=0,436$, $p>0,01$), пошук підтримки, тобто ресурсів зовні для вирішення проблеми сприяє тому, що студенти намагаються уникнути проблеми або відволіктись від неї шляхом занурення в навчання, подорожі, ігри з домашніми тваринами тощо.

Зазначимо, що в таблиці 3.14 показано, що у групі студентів резильєнтність має прямий взаємозв'язок з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією і зворотній з орієнтацією на уникнення ($r=0,420$, $p>0,01$ і $r=-0,226$, $p>0,05$), тобто здатність адаптуватися до складного життєвого досвіду й бути стійкими пов'язана з зосередженням на проблемі, її аналізі та зваженні всіх перепон, і прийняті найбільш оптимального рішення, що протиставляється запереченню проблеми, фантазуванню або іншим спробам ухилитися від рішення проблеми.

Згідно даних таблиці 3.14, у групі студентів існує прямий взаємозв'язок між захисними патернами поведінки та часовою перспективою ($r=0,220$, $p>0,05$), тобто різноманітні фактори, серед яких найчастіше використовується плач та звинувачення інших в своїх проблемах сприяють тому, що студенти

мають сентиментальне ставлення щодо минулого, тобто реконструкція минулого має ностальгічний, позитивний характер, але вони не відмовляються і від теперішнього.

Дані таблиці 3.14 показують, що у групі студентів виявлений прямий взаємозв'язок між регуляцією рівня стресу в умовах людино-тваринній взаємодії та рівнем резильєнтності ($r=0,248$, $p>0,05$), тобто у студентів завдяки взаємодії з тваринами (здебільшого з домашніми улюбленцями) відбувається зняття загального стресового навантаження та протистояння навчальним і особистим стресорам, що підвищує рівень їх резильєнтності.

В таблиці 3.14 показано, що у групі студентів існує прямий взаємозв'язок між розумінням зв'язку між людиною, тваринами і довкіллям та рівнем резильєнтності ($r=0,256$, $p>0,05$), тобто студенти розуміють, що такий зв'язок сприяє покращенню якості життя, накопиченню ресурсів та формуванню людяності, що дає їм змогу при пристосовуванні до внутрішніх і зовнішніх вимог проявити гнучкість, підвищити свій рівень адаптованості та відновлення після дії стресорів.

В таблиці 3.15 представлені значення коефіцієнтів кореляції Пірсона між показниками різних психологічних ресурсів в умовах людино-тваринній взаємодії в групі кінологів.

Таблиця 3.15

Матриця значимих кореляцій показників різних психологічних ресурсів в умовах людино-тваринній взаємодії в групі кінологів

Показники	Відновлювальна дія	Регуляція рівня стресу	Зв'язок людини, тварини та довкілля	Емоційна рівновага	Почуття при роботі з собаками
Соціальна підтримка				0,224*	
Диспозиційний оптимізм		0,259*			

Рівень прокрасти нації	-0,253*			-0,546**	
Відновлювальна дія		0,583**	0,315**		
Регуляція рівня стресу	0,583**		0,277**	0,277**	
Зв'язок людини, тварини та довкілля	0,315**	0,277*			
Емоційна рівновага		0,277**			0,261*
Почуття при роботі з собаками				0,261*	

*Примітка: *.Кореляція значима на рівні 0,05; **. Кореляція значима на рівні 0,01*

В таблиці 3.15 видно, що існує прямий кореляційний взаємозв'язок між регуляцією рівня стресу та розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям з відновлювальною дією людино-тваринної взаємодії ($r=0,583$ та $r=0,315$, $p>0,01$), де при цьому між регуляцією рівня стресу та розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям також є кореляційний взаємозв'язок ($r=0,277$, $p>0,01$), тобто кінологи за рахунок взаємодії з собаками-колегами мають можливість відновлювати себе, накопичувати ресурси тощо за рахунок чого регулюється їх рівень стресу і саме тому вони розуміють, що є зв'язок між людиною, тваринами та довкіллям і він дуже важливий. Окрім цього, встановлено, що відновлювана дія людино-тваринної взаємодії має зворотній кореляційний взаємозв'язок з рівнем прокрастинації ($r=-0,253$, $p>0,05$), тобто кінологи вміють робити все вчасно, оскільки взаємодія з собаками цього потребує і відкладання справ на потім для накопичення ресурсів їм не притаманно.

Отримані дані в таблиці 3.15 показують, що показник регуляції рівня стресу має прямий кореляційний взаємозв'язок з диспозиційним оптимізмом та емоційною рівновагою ($r=0,259, p>0,05$ та $r=0,277, p>0,01$), тобто у кінологів емоційна врівноваженість та позитивні очікування щодо майбутнього сприяють тому що вони краще регулюють рівень стресу, схильні до активних дій і володіють більш ефективними стратегіями подолання труднощів.

Згідно даних таблиці 3.15, у респондентів існує прямий кореляційний взаємозв'язок між соціальною підтримкою, як копінг стратегією та емоційною рівновагою ($r=0,224, p>0,05$), тобто отримання інформаційної, матеріальної та емоційної підтримки надає можливість кінологам зберігати емоційну рівновагу. Водночас виявлено, що між показником емоційної рівноваги та рівням прокрастинації існує зворотній кореляційний взаємозв'язок ($r=-0,546, p>0,01$), тобто знаходячись в спокійному, урівноваженому емоційному стані респонденти намагаються все виконувати вчасно. Нарешті, встановлено прямий кореляційний взаємозв'язок між емоційною рівновагою та почуттями при роботі з собаками ($r=0,261, p>0,05$), тобто тепло та прийняття, зменшення відчуття тривоги, покращення настрою, відсутність відчуття самотності та підвищення самооцінки при роботі з собаками сприяє тому, що респонденти знаходяться у стані емоційної рівноваги.

В таблиці 3.16 представлені значення коефіцієнтів кореляції Пірсона між показниками різних психологічних ресурсів в умовах людино-тваринній взаємодії в групі студентів.

Таблиця 3.16

Матриця значимих кореляцій показників психологічних ресурсів в умовах людино-тваринній взаємодії в групі студентів

Показники	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Захисні механізми психіки	Відновлювальна дія	Регуляція рівня стресу	Емоційна рівновага
Диспозиційний оптимізм					0,221*	0,223*

Рівень прокрасти нації					-0,264*	
Регуляція рівня стресу	0,222*			0,474**		
Емоційна рівновага		-0,298*				
Почуття при взаємодії з собаками			0,285*			0,318**

*Примітка: *-Кореляція значима на рівні 0,05; **. Кореляція значима на рівні 0,01*

В таблиці 3.16 видно, що у групі студентів існує прямий кореляційний взаємозв'язок між диспозиційним оптимізмом та регуляцією рівня стресу і емоційною рівновагою в умовах людино-тваринній взаємодії ($r = 0,221$ та $r = 0,223$, $p > 0,05$), тобто завдяки людино-тваринній взаємодії відбувається регулювання рівня стресу, що допомагає також зберігати емоційну рівновагу, але здебільшого для цього використовується спілкування з однолітками, а іноді психотерапія і відпочинок, все це формує у студентів позитивні очікування щодо майбутнього, впевненість в успішності майбутнього, віру в те, що із будь-якої ситуації є вихід, усе вийде добре.

Отримані дані в таблиці 3.16 показують, що у групі студентів між рівнем прокрастинації та регуляцією рівня стресу в умовах людино-тваринній взаємодії існує зворотній кореляційний взаємозв'язок ($r = -0,264$, $p > 0,05$), тобто взаємодії з домашніми улюбленцями (наприклад, собаками) підвищує здатність регулювати рівень стресу, що призводить до того, що студенти намагаються не відкладати справи на потім.

Згідно даних таблиці 3.16, у студентів існує прямий кореляційний взаємозв'язок між регуляцією рівня стресу в умовах людино-тваринній

взаємодії та відновлювальною дією людино-тваринної взаємодії і проблемно-орієнтованою копінг-стратегією ($r=0,474$, $p>0,01$ та $r=0,222$, $p>0,05$), тобто при взаємодії з тваринами (домашніми здебільшого, частіше з собаками) студенти відчують відновлювальний ефект від такої взаємодії, в них знижується рівень стресу і тоді вони спроможні аналізувати проблему, що виникла, зважити всі перепони та прийняти вірне рішення в складній ситуації.

В таблиці 3.16 показано, що у групі студентів виявлено зворотній кореляційний взаємозв'язок між емоційною рівновагою в умовах людино-тваринної взаємодії та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією ($r=-0,298$, $p>0,05$), тобто спілкування з колегами та взаємодія з собаками/кошками допомагає зберігати емоційну рівновагу, тому при вирішенні проблеми студенти не орієнтуються на емоційне переживання певної ситуації.

Дані таблиці 3.16 показують, що у групі студентів між почуттями при взаємодії з собаками та захисними копінгами і емоційною рівновагою існує прямий кореляційний взаємозв'язок ($r=0,285$, $p>0,05$ та $r=0,318$, $p>0,01$), тобто при взаємодії з собаками у студентів виникає тепло та прийняття, вони відволікаються від тривожних думок, відбувається підвищення самооцінки, що формує певні захисні копінги в них та підвищує рівень емоційної рівноваги.

Таким чином, у групі кінологів було встановлено кореляційні зв'язки між психологічними ресурсами в умовах людино-тваринної взаємодії, а саме між показниками таких копінг-стратегій, як проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої, орієнтованої на уникнення, відволікання та соціальної підтримки і показником резильєнтності, часової перспективи, рівням прокрастинації, відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії, здатністю регулювати рівень стресу, рівням емоційної рівноваги, показником диспозиційного оптимізму, розумінням зв'язку між людиною, твариною і довкіллям і почуттями при роботі з собаками. У групі студентів існують кореляційні зв'язки між копінг стратегіями, резильєнтністю, захисними

механізмами психіки, темпоральними ресурсами (часова перспектива, рівень прокрастинації та диспозиційний оптимізм) при людино-тваринній взаємодії.

3.4.2. Факторний аналіз: моделі ресурсної сфери кінологів й студентів в умовах війни

Кореляційний аналіз показників в двох групах показав, що існує досить сильна внутрішня структура взаємозв'язків показників як усередині методик, так і між ними. Маючи на меті докладніше вивчити цю структуру та її відмінності у цих групах, ми скористалися методом факторного аналізу, який зменшує вимірність простору показників і виявляє приховані чинники. Саме вони визначають особливості психологічних ресурсів, які діють під час людино-тваринної взаємодії і сприяють формуванню здатності респондентів протистояти труднощам. Результати факторного аналізу групи кінологів представлені в таблиці 3.17

Таблиця 3.17

Результати факторного аналізу ресурсів в умовах людино-тваринної взаємодії у групі кінологів

Чинник	Виділення чинників		
	Власне число	% поясненої дисперсії	Кумулятивний % поясненої дисперсії
Кінологи-Ф1	4,286	26,785 %	26,785 %
Кінологи-Ф2	2,386	14,914 %	41,699 %
Кінологи-Ф3	1,490	9,314 %	51,013 %
Кінологи-Ф4	1,295	8,096 %	59,109 %
Кінологи-Ф5	1,059	6,621 %	65,729 %

Відомо, що критерієм зупинки методу є поява власного числа, меншого за одиницю. Отже, факторний аналіз дозволив виділити з 16-ти вихідних показників 5 чинників, які разом пояснюють 65,729% усієї мінливості емпіричних даних у групі кінологів. Структура виділених прихованих чинників визначається матрицею факторних навантажень, яка наведена в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Матриця факторних навантажень ресурсів стійкості й саморегуляції у групі поліцейських - кінологів

ЗМІННІ	ФАКТОРИ					
	Ф1	Ф2	Ф3		Ф4	Ф5
По	0,848	0,335				
Ео	0,206					
Оу	0,933	0,226				
Ов	0,836					
Сп	0,215	0,277				
Резилієнтність		0,480			0,293	0,441
Часова перспектива	0,396	0,292	0,232			
Оптимізм		0,422			0,237	
Прокрастинація	-0,461	-0,515	-0,445			
Ресурси					0,429	0,678
Захисні патерни поведінки	0,279		0,600		0,293	
Вд		0,660	0,420			
Регуляція стресу	0,785	0,686	0,347			

Зв'язок людей, тварин та довкілля	0,846	0,337	0,535		0,289	
Емоційна рівновага	0,276	0,542	0,410		0,415	
Почуття					0,694	0,576

Примітка: По- проблемно-орієнтована стратегія, ЕО-емоційно-орієнтована стратегія, Оу- орієнтація на уникнення, Ов-орієнтація на відволікання, Сп-орієнтація на соціальну підтримку, Ре- резильєнтність, Чп- часова перспектива, П-прокрастинація, ЗП- захисні механізми, Вд - відновлення за рахунок людинно-тваринної взаємодії

Перший чинник, який пояснює 26,785% мінливості показників, здебільшого визначається такими копінг-стратегіями, як: орієнтація на уникнення (вага 0,933), проблемно-орієнтована (вага 0,848) та орієнтацією на відволікання (вага показника 0,836), а також рівнем регуляції стресу (вага 0,785) і розумінням наявності зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям (вага 0,846). Меншою мірою зміст першого чинника пояснюють показники рівня прокрастинації (вага -0,461) і часової перспективи (вага 0,396). Водночас даний чинник включає емоційно-орієнтовану копінг-стратегію (вага 0,206) і соціальну підтримку (вага 0,215), захисні копінги (вага 0,279) і показник емоційної рівноваги (вага 0,276). Зважаючи на це, можна висловити припущення, що перший чинник відображає намагання в складних, або стресових ситуаціях регулювати рівень стресу за рахунок уникнення проблеми у разі не можливості її розв'язати або орієнтація на вирішення проблеми назвати його «Неефективні й ефективні копінг - стратегії при екоцентричних уявленнях».

Другий чинник пояснює 14,914% емпіричної інформації і визначається регуляцією рівня стресу (вага 0,686) та відновлювана дія людино-тваринної взаємодії (вага 0,660), показником емоційної рівноваги (вага 0,542) та прокрастинації (вага -0,515). Меншою мірою зміст другого чинника складають показник резилієнтності (вага 0,480) та диспозиційного оптимізму (вага 0,422),

а також проблемно-орієнтована копінг-стратегія (вага 0,335) і розумінням наявності зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям (вага 0,337). Водночас даний чинник включає орієнтацію на уникнення (вага 0,226) і соціальну підтримку (вага 0,277), часову перспективу (вага 0,292). Отже, другий чинник можна назвати «Відновлювана дія людино-тваринної взаємодії».

Третій чинник поєднує захисні патерни поведінки (вага 0,600) та показник розумінням наявності зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям (вага 0,535). Зміст третього чинника меншою мірою також пояснюють показник рівня прокрастинації (вага -0,445), відновлювальної дії людино-тваринної взаємодії (вага 0,420) та емоційної рівноваги (вага 0,410). При цьому даний чинник включає також показник рівня регуляції стресу (вага 0,347) та часову перспективу (0,232). Зважаючи на значення факторних навантажень, чинник Кінологи-Ф3 пояснює 9,314% інформації, що міститься в емпіричних даних і відображає витіснення болючих спогадів, емоцій, травматичного досвіду або знаходження виправдання за рахунок людино-тваринному зв'язку. Ми вважаємо, що його можна назвати «Захисні механізми й саморганізація в часі».

Чинник Кінологи-Ф4 складається передусім з показників почуттів, що виникають при взаємодії з собаками (вага 0,694), а також зовнішніми й внутрішніми в ресурсами (вага 0,429) і емоційною рівновагою (ваговий коефіцієнт 0,415). Менший вклад у фактор роблять: розуміння наявності зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям (ваговий коефіцієнт 0,289), резилієнтність (ваговий коефіцієнт 0,293), диспозиційний оптимізм (навантаження 0,237) і захисні копінги (вага 0,293). Відсоток дисперсії, що пояснюється цим чинником, становить 8,096%. Оскільки домінуючим в цьому чиннику постає почуття, що відчують респонденти при взаємодії з собаками і значущість взаємодії з родиною і власної віри, як додаткових ресурсів, що формує емоційну рівновагу, четвертий чинник можна назвати «Почуття в умовах людино-тваринній кооперації».

П'ятий чинник об'єднує три показники, а саме: ресурси родини й віри (з навантаженням 0,678), показником почуттів, що виникають при взаємодії з собаками (із додатнім навантаження 0,576) та рівнем резилієнтності (вага 0,441). Відсутність різниці у знаках та зміст показників вказують на те, що чинник Кінологи-Ф5 можна назвати «Родина і віра», що включають можливість відновлюватись після дії стресорів або долати перешкоди завдяки вірі в себе, в друзів, колег, ЗСУ, в Бога та звісно в свого друга-колегу собаку тощо або взаємодії з сім'єю. Його пояснювальна сила складає 6,621 %.

Таким чином, за результатами факторного аналізу створена модель психологічних ресурсів саморегуляції і стійкості поліцейських - кінологів під час повномасштабного вторгнення, яка пояснює 65,729% усієї мінливості емпіричних даних та складається із 5 компонентів: «Неефективні й ефективні копінг - стратегії при екоцентричних уявленнях», «Відновлювана дія людино-тваринної взаємодії», «Захисні механізми й самоорганізація в часі», «Почуття в умовах людино-тваринній кооперації», «Родина і віра».

Результати факторного аналізу групи студентів представлені в таблиці 3.19.

Таблиця 3.19

Результати факторного аналізу психологічних ресурсів саморегуляції і стійкості у групі студентів з урахуванням людино-тваринної взаємодії

Чинник	Виділення чинників		
	Власне число	% поясненої дисперсії	Кумулятивний % поясненої дисперсії
Студенти-Ф1	3,053	19,081%	19,081%
Студенти -Ф2	2,154	13,463%	32,544%
Студенти -Ф3	1,611	10,069%	42,613%
Студенти -Ф4	1,434	8,096%	50,709%
Студенти -Ф5	1,262	7,888%	58,597%

Критерієм зупинки методу є поява власного числа, меншого за одиницю. Отже, факторний аналіз дозволив виділити з 16-ти вихідних показників 5 чинників, які разом пояснюють 58,597% усієї мінливості емпіричних даних у групі студентів. Структура виділених прихованих чинників визначається матрицею факторних навантажень, яка наведена в таблиці 3.20.

Таблиця 3.20

Матриця факторних навантажень психологічних ресурсів саморегуляції і стійкості у групі студентів з урахуванням людино-тваринної взаємодії

Змінні	ФАКТОРИ				
	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5
По	0,608	0,333			
Ео	0,597	-0,441			
Оу	-0,900				
Ов	-0,745				
Соціальна підтримка	-0,710	-0,351			
Резилієнтність		0,569	0,310	0,464	
Часова перспектива		0,429			0,475
Оптимізм		0,315		0,409	
Прокрастинація		-0,420			
Ресурси			0,394		0,504
ЗП			0,532		0,542
Вд		0,594			
Регуляція стресу		0,705			
Зв'язок людей, тварин та довкілля				0,442	
Емоційна рівновага			0,516	0,610	0,374
Почуття			0,807		

Примітка: По- проблемно-орієнтована стратегія, Ео-емоційно-орієнтована стратегія, Оу- орієнтація на уникнення, Ов-орієнтація на відволікання, Сп- орієнтація на соціальну підтримку, Ре- резильєнтність, Чп- часова перспектива, П-прокрастинація, ЗП- захисні механізми, Вд - відновлення за рахунок людино-тваринної взаємодії

Перший чинник, пояснює 19,081% мінливості показників, визначається копінг-стратегіями: орієнтація на уникнення (від'ємна вага -0,900), орієнтацією на відволікання (від'ємна вага показника -0,745), орієнтацією на соціальну підтримку (ваговий коефіцієнт -0,710), а також проблемно-орієнтованою (вага 0,608) та емоційно-орієнтованою копінг-стратегіями (вага 0,597). Зважаючи на це, можна висловити припущення, що перший чинник відображає орієнтацію на вирішення проблеми, пошук ефективних способів вирішення, що включає емоційне переживання обставин з намаганням відтягувати час, коли необхідно буде використовувати уникнення, відволікання та соціальну підтримку як додаткові ресурси «Ігнорування ресурсів не ефективних копінг - стратегії й соціальній підтримці в складних ситуаціях».

Другий чинник пояснює 13,463% емпіричної інформації і визначається регуляцією рівня стресу (вага 0,705) та відновлювальною дією в умовах людино-тваринній взаємодії (вага 0,594), показником резильєнтності (вага 0,569). Меншою мірою зміст другого чинника складають показник емоційно-орієнтованої копінг-стратегії (відм'ємна вага -0,441) та часової перспективи (вага 0,429), а показником прокрастинації (вага -0,420). Водночас даний чинник включає орієнтацію на соціальну підтримку (вага -0,351), проблемно-орієнтовану копінг-стратегію (навантаження 0,333), диспозиційний оптимізм (вага 0,315). Отже, другий чинник можна назвати «Ресурсність людино-тваринної взаємодії й резильєнтність».

Третій чинник поєднує почуття, що виникають при взаємодії з собаками (ваговий коефіцієнт 0,807), захисні копінги (вага 0,532) та показник емоційної регуляції в умовах людино-тваринній взаємодії (вага 0,516). Зміст третього

чинника меншою мірою також пояснюють показник ресурси (вага 0,394) та резильєнтності (навантаження 0,310). Зважаючи на значення факторних навантажень, чинник Студенти-Ф3 пояснює 10,069% інформації, що міститься в емпіричних даних і відображає той факт, що при взаємодії з собаками та спілкуванні з родиною виникає відчуття тепла та прийняття, що дає змогу переробити тривожні думки і як наслідок зберегти емоційну рівновагу, підвищити рівень резильєнтності. Ми вважаємо, що його можна назвати «Почуття при взаємодії з улюбленцем».

Чинник Студенти-Ф4 складається передусім з показника емоційної рівноваги (ваговий коефіцієнт 0,610), а також показником резильєнтності (навантаження 0,464), зв'язком людей, тварин та довкілля (вага 0,442), показником диспозиційного оптимізму (вага 0,409). Відсоток дисперсії, що пояснюється цим чинником, становить 8,096%. Оскільки домінуючим в цьому чиннику постає емоційна рівновага, що можлива при взаємодії з тваринами, що формує розуміння важливості зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям і позитивні очікування, надає можливість відновлюватись після дії стресових факторів і протистояти стресорам, четвертий чинник можна назвати «Емоційна рівновага і стійкість в складних ситуаціях».

П'ятий чинник об'єднує чотири показники, а саме: захисні патерни поведінки (вага 0,542), родина як ресурс (з навантаженням 0,504), показник часової перспективи (навантаження 0,475) та емоційної рівноваги (вага 0,374). Відсутність різниці у знаках та зміст показників вказують на те, що чинник Студенти-Ф5 можна назвати «Ресурси (родина, друзі, надія), регресивна поведінка й життя в сьогоденні з опорою на минуле й майбутнє», що включають можливість захищатися від дії стресових факторів, як наслідок зберігати емоційну рівновагу та жити у сьогоденні без відриву від майбутнього і минулого. Його пояснювальна сила складає 7,888%.

Таким чином, у групі студентів модель ресурсів людино-тваринній взаємодії пояснює 58,597% усієї мінливості емпіричних даних та складається також із 5 компонентів: «Ігнорування ресурсів не ефективних копінг - стратегії

й соціальній підтримці в складних ситуаціях», «Ресурсність людино-тваринної взаємодії й резильєнтність», «Почуття при взаємодії з улюбленцем», «Емоційна рівновага і стійкість в складних ситуаціях», «Ресурси (родина, друзі, надія), регресивна поведінка й життя в сьогоденні з опорою на минуле й майбутнє».

Таким чином, встановлено моделі психологічних ресурсів саморегуляції і стійкості у поліцейських - кінологів й студентів під час повномасштабного вторгнення, в цих моделях індивідуальні сильні сторони та ресурси середовища поєднуються, між людьми та їхнім оточенням виникають позитивні взаємодії, що допомагають регулювати адаптацію до складних умов життя й сприяти благополуччю.

3.5. Комплекс реабілітаційних заходів щодо використання кністерапії з ветеранами й захисниками. Пілотний проєкт.

З аналізу літератури відомо, що у кожного четвертого ветерана після участі у бойових діях діагностують ПТСР. ПТСР виникає, коли люди піддаються впливу або переживають значну травматичну подію. ПТСР характеризується симптомами вторгнення, уникненням стимулів, які пов'язані з подією, негативними змінами в пізнанні та настрої, а також змінами в збудженні та реактивності (за даними Американської психіатричної асоціації, цит. за 2013 р.). Багато ветеранів з ПТСР мають супутні депресію, тривогу, суїцидальні думки і труднощі в міжособистісних стосунках (Gates та ін., цит. за 2012 р.; Scotland-Coogan, цит. за 2019 р.).

Дослідження показують, що службові собаки можуть бути ефективним додатковим втручанням при ПТСР (Husband, Ahmed, & Dell,; Kloep, Hunter, & Kertz,; O'Haire & Rodriguez, Scotland-Coogan, Whitworth, & Wharton,; Vincent та ін.,). Симптоми ПТСР можуть бути безпосередньо пом'якшені завданнями, яким навчена службова собака (наприклад, пробудження від нічних кошмарів, заспокоєння тривоги, переривання панічних атак). На додаток до переваг від

навчених завдань, ветерани також описують сприйняття неупередженої соціальної підтримки, відчуття безпеки і здатності бути більш соціальними, які з'являються після зустрічі зі службовим собакою (Crowe, Sánchez, Howard, Western, & Barger; Krause-Parello & Morales). Так, серед ветеранів, які мають службових собак, найчастіше повідомлялося про користь від управління емоціями, пов'язану з тривогою (29%). Одна ветеранка поділилася, що найбільше їй допоміг її службова собака, коли вона "могла йти по життю, знаючи, що якщо у мене станеться напад тривоги, це не буде кінцем світу, бо у мене є службова собака, яка допоможе мені пройти через це". Ветерани також згадували, як їхні службові собаки принесли їм мир (23%), наприклад, "неймовірне відчуття спокою і загального щастя". Ветерани, які мають службових собак, також часто згадували переваги щодо симптомів ПТСР (20%). За словами однієї ветеранки, її службовий собака допоміг їй "знайти способи впоратися з симптомами ПТСР, щоб знову стати частиною суспільства". Ще однією категорією підтримки ветеранів службовими собаками є допомога у взаємодії з родиною та друзями. Один ветеран поділився: "[Мій службовий собака] дозволив мені стати батьком і чоловіком, яким я маю бути". У відповідях ветеранів також часто згадується реінтеграція (14%) щодо залучення до життя своєї громади за допомогою службового собаки. Один ветеран поділився: "Я пройшов шлях від суїцидального безладу до президента товариства пошани мого коледжу, письменника, який публікується, студентського сенатора, і моє сімейне життя стало кращим, ніж будь-коли". Крім того, ветерани зазначили, що їхні службові собаки допомогли їм подолати самотність (10%) і здобути незалежність (10%). Один ветеран поділився: "Я можу виходити на вулицю... розмовляти з незнайомцями... я відчуваю себе менш самотнім". Відповіді ветеранів зі службовими собаками також стосувалися натовпу (6%) або того, що вони почувалися комфортніше в людних місцях.

Отже, за кордоном є досвід надання ветеранам підтримки в адаптації. Створено і працюють програми, спеціально розроблені для поєднання

ветеранів з терапевтичними тваринами, забезпечуючи необхідне навчання та підтримку як для ветерана, так і для тварини. Наприклад, відома програма *Pets for Vets* підбирає ветеранам тварину - компаньйона, виходячи з потреб та способу життя ветерана. Так, спочатку ветерани описують своїх майбутніх службових собак й власні бажання щодо допомоги в подоланні стресу та депресії, емоційному та безпековому реагуванні. Вибрані тварини проходять навчання, щоб гарантувати, що вони зможуть надавати необхідну підтримку. Програма *K9s For Warriors* займається наданням службових собак ветеранам, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, черепно-мозкову травму (ЧМТ) та військову сексуальну травму (ВСТ). Ветерани беруть участь у тритижневій навчальній програмі, щоб навчитися працювати зі своїми службовими собаками. Програма *Paws for Purple Hearts* фокусується на допомозі ветеранам шляхом навчання службових собак та проведення терапевтичних заходів з використанням тварин. Ветерани можуть брати участь у терапевтичних сесіях, що передбачають взаємодію з тренуваними службовими собаками, а також ветерани беруть активну участь у тренувальному процесі, який може бути терапевтичним сам по собі. Програма *Warrior Canine Connection* використовує унікальну модель, коли ветерани допомагають тренувати службових собак для своїх колег-ветеранів, забезпечуючи терапевтичні переваги як для тренера, так і для реципієнта. Програма розвиває почуття спільноти та підтримки серед ветеранів, які беруть участь у програмі [130].

В Україні фахівці кінологічного центру ГУНП в Одеській області зі службовими собаками, крім виконання покладених на підрозділ обов'язків, протягом декількох років постійно приймають участь в заходах з надання емоційної підтримки тим, хто її потребує – ветеранам війни, особам з обмеженими можливостями, дітям та переміщеним особам тощо. В останній час це в більшому ступені стосується захисників, що знаходяться на реабілітації.

Зустрічі захисників, які проходять реабілітацію у Державній установі «Територіальне медичне об'єднання Міністерства внутрішніх справ України по Одеській області», із кінологами та службовими собаками відбувається на базі кінологічного центру Головного управління Національної поліції в Одеській області.

Реабілітаційні заходи поділяються на декілька стадій/етапів:

1 етап. Ознайомча зустріч. Вона включає в себе наступні заходи:

- знайомство з діяльністю кінологічного центру, поліцейськими-кінологами та службовими собаками;
- показові виступи поліцейських-кінологів зі службовими собаками за напрямками діяльності (загальний курс дресирування – слухняність, пошук вибухових речовин та зброї, пошук наркотичних речовин, пошук стріляних гільз, пошук людини за її запаховим слідом, вибірка людини, вибірка речі);
- виступи поліцейських-кінологів зі службовими собаками із програмою, що не входить до основної спеціалізації (шоу-трюки, танці із собакою тощо).

2 етап. Підготовка до безпосереднього контакту з собакою. Цей етап включає:

- бесіду та опитування для забезпечення безпеки учасників на основі питань з Шкали прихильності Лексінгтона до домашніх тварин або Опитувальника прив'язаності до домашнього улюбленця (Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, [182])):

Наприклад, задавалися наступні питання:

1. Чи приємно бути поруч з собакою.
2. Я вважаю за краще не бути занадто близько до собаки
3. Я вважаю за краще триматися на певній відстані від собаки
4. Я потребую проявів прихильності з боку собаки, щоб відчувати, що хтось приймає мене таким, яким я є
5. Я нервую, коли собака наближається до мене занадто близько

В свою чергу, щоб забезпечити добробут собак, то вони не брали участі в дослідженні, якщо в анамнезі та/або в даний момент демонстрували явний страх (наприклад, постійне уникнення / спроби втечі) або агресію (наприклад, вишкірювання зубів, гарчання).

- 3 етап. 30-хвилинна неструктурована взаємодія, в якій кожна діада "людина-собака" брала участь у безпосередньому контакті. На цьому етапі передбачалося тактильні (із торканням службового собаки) та візуальні (слідкування зі діями кінолога та собаки) контакти та активні (за безпосередньою фізичною участю пацієнта і собаки, з метою відновлення координації рухів і поведінкових реакцій) й пасивні (такі, що виключають фізичну активність захисника). Під час 3 -го етапу можна використовувати групові (участь декількох ветеранів) та індивідуальні (надання психоемоційної підтримки одному пацієнту)

4 етап. Результати неструктурованої взаємодії: обговорення й спостереження.

Ці етапи реабілітаційного процесу були апробовані з захисниками у пілотному проекті в форматі надання психоемоційної підтримки – фахівець медичного закладу – пацієнт – кінолог – собака.

Фахівцями медичного закладу попередньо було відібрано групу у кількості 15 пацієнтів, які потребують як фізичного, так і емоційного відновлення після участі в бойових діях. Як зазначають медичні працівники, у всіх пацієнтів перед візитом спостерігалася тривожність, страх, напруження, труднощі з довірою, порушення сну, очікування небезпеки, апатія, соціальна відчуженість, відсутність задоволення життям, тривожно-фобічні стани, тобто клінічні симптоми ПТСР. За даними опитування пацієнтів всі відзначили, що по прибуттю до кінологічного центру та побачивши поліцейських-кінологів у однострої та службових собак в спеціальному екіпіруванні, у них з'явився високий рівень зацікавленості «а що буде далі?». А після того, як пацієнти дізналися, що переважна більшість поліцейських-кінологів зі службовими собаками є учасниками антитерористичної операції, а з початку

повномасштабного вторгнення беруть безпосередню участь у відсічі збройної агресії проти України, то відчували довіру та ставлення по кінологів та службових собак, як до побратимів. Під час показових виступів у 7 пацієнтів з'явилося бажання особисто взяти участь у вправах із собакою, інші 8 пацієнтів долучилися до процесу після того, як побачили позитивний емоційний стан та задоволення від контакту із службовими собаками у першій групі. За нашими спостереженнями 13 пацієнтів під час візиту охоче ділилися інформацією про своїх домашніх улюбленців або тих, хто був з ними поруч у зоні бойових дій, цікавилися особливостями виховання та дресирування собак. Всі респонденти відмітили, що особливе задоволення викликала їх безпосередня участь у вправах, тактильний контакт із службовими собаками та шоу-трюки. Після заходу медиками зауважено, що у пацієнтів спостерігався позитивний настрій, підвищення когнітивних навичок, бажання спілкуватися та зниження тривожності.

Зважаючи на позитивний результат першого заходу передбачається співробітництво у сфері здійснення психологічної реабілітації з надання емоційної підтримки постраждалим внаслідок війни учасникам бойових дій методом взаємодії людини та тварини (каністерапія). Після надання психологічної реабілітації та емоційної підтримки методом взаємодії людини та тварини (каністерапії) передбачається:

- розвиток емпатії;
- зниження тривоги, поліпшення настрою, нормалізацію дихальних і серцевих ритмів, нормалізацію артеріального тиску, м'язового тонусу;
- поліпшення комунікації;
- поліпшення якості та обсягу рухів, поліпшення функціонування;
- підвищення ефективності навчання;
- терапію посттравматичного стресового розладу

Таким чином, враховуючи досвід інших країн, пілотний проект в Україні вважаємо, що залучення саме службових собак під час психологічної реабілітації з надання емоційної підтримки методом людино-тваринної

взаємодії («каністерапії») постраждалих від збройної агресії російської федерації військовослужбовців та правоохоронців в даний час є актуальним, затребуваним та ефективним.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. Досліджено особливості ресурсної сфери у поліцейських - кінологів, що сприяє їх стійкості. Ресурсом кінологів є налаштованість на проблемно-орієнтоване додання стресу або уникнення. Вони найменше розраховують на соціальну підтримку й не використовують пасивну реакцію відволікання від стресогенного фактору. Показник ресурсу стійкості - резильєнтність поліцейських - кінологів відповідає середньому рівню, що може бути пов'язано з стійкістю ресурсної сфери, динамічністю ресурсів, їх повільним виснаженням й відновлюванням. Респонденти орієнтовані на конструктивні рішення, відповідальність, активність, що кореспондує з ресурсом проблемно-орієнтованого копіngu. Темпоральними ресурсами для поліцейських - кінологів є отримання й усвідомлення досвіду сьогодення, оптимістичний погляд в майбутнє (68,2%) й притаманний 25,9% нереалістичний оптимізм, вміння організовувати свій час (57,6%), чому допомагають професійні обов'язки у 23,5% респондентів. Основним зовнішнім ресурсом виступає родина (51,8%), внутрішнім, екзистенційним - віра, що представлений у 16,5% досліджуваних, ресурс гумору – у 12,9% й у 11,8% визначено ресурс людино-тваринної кооперації. Провідним захисним механізмом, що діє на рівні несвідомого є заперечення, що дозволяє уникнути тривоги та зберегти емоційну стабільність.

2. Встановлено, що 69,4% поліцейські - кінологи відзначають, що взаємодія з собакою є відновлювальною й терапевтичною, 85,9% поліцейських – кінологів вважають, що людино-тваринна взаємодія здатна регулювати рівень стресу, у 83,5% розвинуті екоцентричні уявлення, 58,8% зберігають

емоційну рівновагу за рахунок взаємодії з партнерами -собаками, 30,6% поліцейських - кінологів при роботі з собаками відчують тепло та прийняття, а також відволікаються від тривожних думок, в них відбувається підвищення самооцінки, 38,8% респондентів вважають що взаємодія з собакою формує відповідальність, зменшує відчуття тривоги, покращує настрій та вони не відчують себе самотніми й 28,2% відчують взаємну любов та турботу.

3. Порівняно поліцейських – кінологів за критерієм віку. Встановлено, що поліцейські - кінологи віком 26-40 років частіше використовують проблемно-орієнтований копінг ($p < ,05$); поліцейські - кінологи віком 26-40 років є більш резильєнтними ніж кінологи віком 17-25 років ($p < ,041$); взаємодія з партнером – собакою є ресурсом позитивної психоемоційної рівноваги й більше виражена у 26-40 літніх кінологів ($p < ,003$).

4. Порівняно поліцейських – кінологів за критерієм статі. Встановлено наступні розбіжності: жінки поліцейські - кінологи частіше використовують стратегію уникнення ніж чоловіки ($p < ,05$); жінки є більш резильєнтними ($p < ,036$), чоловіки частіше використовують ресурс гумору ($p < ,05$); на несвідомому рівні жінки поліцейські - кінологи частіше використовують механізми захисту виправдання й заперечення ($p < ,000$), жінки менше прокрастинують ($p < ,05$); чоловіки більше впевнені в ефективності терапевтичної дії в людино-тваринній взаємодії з собаками, ($p < ,05$); у чоловіків гірше розвинуто екоцентричні уявлення ($p < ,047$); чоловіки частіше вважають, що робота з собакою допомагає зберегти емоційну рівновагу ($p < ,002$).

5. Порівняно поліцейських – кінологів за відчуттям /не відчуттям стресу Встановлено наступні розбіжності: нереалістичний оптимізм й прокрастинація притаманні більше поліцейським - кінологам, які спостерігають у себе стрес відповідно $p < ,05$ й $p < ,000$; терапевтична та відновлювальна дія кооперації з собаками більше представлена у тих поліцейських, хто відчують стрес ($p < ,034$); відчуття від роботи з собакою є

психоемоційним ресурсом для тих, хто не відчуває стрес ($p < ,05$) й в роботі з собакою зберігається емоційна рівновага в тих, хто не відчуває стрес ($p < ,000$).

5. Проведено дослідження особливостей ресурсної сфери студентів, що сприяє стійкості й саморегуляції під час війни. У студентів є вираженим проблемно-орієнтований копінг й у більшості представлений середній рівень резильєнтності. Проте встановлено, що 20,2% студентів мають низький рівень резильєнтності можуть втрачати ресурси і є виснаженими. У 25,8% студентів важним ресурсом виступає гумор, що сприяє когнітивній реструктуризації та переоцінці стресових подій й допомагає знайти сенс у стресових подіях. У 23,6% студентів – родина й у 15,7% - друзі є ресурсом соціальної підтримки, які надають енергії, активізують та мобілізують, сприяють відновленню й долати перешкод. У 39,3% студентів основним домінуючим несвідомим механізмом захисту є регресія. У 68,3% студентів, що не відчувають стресу живуть сьогоднішнім, орієнтовані на життя «тут і зараз», не сумують за минулим та не турбуються постійно про майбутнє, 18% студентів, що не відчувають стрес є орієнтованими на майбутнє, тобто воно їм вбачається у кращому світлі, дозволяє спрямувати активності на досягнення мети й долати перешкоди. Студенти, що не відчувають стрес, порівняно з тими, хто відчуває стрес орієнтовані на майбутнє ($p < ,01$). Більшість студентів є оптимістами, тобто стресори сприймаються як тимчасові, такі, що зачіпають лише невелику частину життя. Студенти є прокрастинаторами - 68,5% відкладають справи й певні завдання, уникаючи страху невдачі й низької самовпевненості, 8,8 % студентів спілкуються з домашніми улюбленцями й вважають їх частковим джерелом для відновлення й опору стресу. Студенти усвідомлюють наявність зв'язку між людиною, тваринами та довкіллям – мають екоцентричні уявлення. Встановлено статистичні розбіжності між студентами, хто відчуває/не відчуває стрес за показниками відчуттів від взаємодії з собаками на $p < ,047$ на користь студентів без відчуття стресу. Студенти відносять людино – тваринну взаємодію до ресурсів, проте ці ресурси є найменш вираженими.

6. Проведено порівняльний аналіз зовнішніх та внутрішніх ресурсів у кінологів й студентів, продемонстровано значну кількість розбіжностей у психологічних ресурсах і ресурсах емоційного впливу каністерапії між загальною групою кінологів-поліцейських й студентами, а також встановлено наступні відмінності між кінологами 17-25 років й студентами 17-25 років: за емоційно-орієнтованим копінгом, на користь студентів ($p < 0,000$), за проявами зовнішніх й внутрішніх ресурсів на користь студентів ($p < 0,002$), за захисними механізмами ($p < 0,000$), за часовою перспективою ($p < 0,05$) на користь кінологів 17-25 років, за рівнем прокрастинації ($p < 0,002$) на користь студентів, в рівні оптимізму й резильєнтності розбіжностей не встановлено (відповідно $p < 0,210$ й $p < 0,825$). Щодо людино-тваринної взаємодії, то існують розбіжності за усвідомленням відновлюваної дії людино-тваринної взаємодії ($p < 0,05$), регуляцією рівня стресу під час кооперації з твариною ($p < 0,005$), екоцентричними уявленнями ($p < 0,000$) на користь студентів. Не встановлено статистично значущої різниці у емоційній рівновазі в умовах людино-тваринної взаємодії ($p < 0,153$) й встановлено статистично значущу різницю в відчуттях від взаємодії з собаками, на користь кінологів ($p < 0,03$).

7. Встановлено моделі ресурсної сфери кінологів й студентів в умовах війни. У кінологів модель складається із 5 компонентів: «Неефективні й ефективні копінг - стратегії при екоцентричних уявленнях», «Відновлювана дія людино-тваринної взаємодії», «Захисні механізми й самоорганізація в часі», «Почуття в умовах людино-тваринної кооперації», «Родина і віра». У групі студентів модель ресурсів людино-тваринної взаємодії складається також із 5 компонентів: «Ігнорування не ефективних копінг - стратегії й соціальній підтримки в складних ситуаціях», «Ресурсність людино-тваринної взаємодії й резильєнтність», «Почуття при взаємодії з улюбленцем», «Емоційна рівновага і стійкість в складних ситуаціях», «Ресурси (родина, друзі, надія), регресивна поведінка й життя в сьогоденні з опорою на минуле й майбутнє». Таким чином, встановлено моделі психологічних ресурсів саморегуляції і стійкості у поліцейських - кінологів й студентів під час

повномасштабного вторгнення, в цих моделях індивідуальні сильні сторони та ресурси середовища поєднуються, між людьми та їхнім оточенням виникають позитивні взаємодії, що допомагають регулювати адаптацію до складних умов життя й сприяти благополуччю.

8. Надано пілотний проєкт комплексу реабілітаційних заходів щодо використання каністерапії з ветеранами й захисниками.

ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретичний аналіз впливу внутрішніх і зовнішніх ресурсів, в тому числі соціальної підтримки і людино-тваринної взаємодії на психічне здоров'я людини. Зазначено, що соціальна підтримка є частиною поняття соціальне здоров'я. Продемонстровано, що соціальна підтримка зазвичай розглядається як соціальний ресурс, на який людина може покластися при вирішенні життєвих проблем та подоланні стресів. Соціальна підтримка включає різні форми допомоги, такі як емоційна, інформаційна або матеріальна підтримка. Розглянуто людино-тваринна взаємодія як елемент емоційної підтримки. Емоційна підтримка за допомогою тварин - це загальний термін, який означає свідоме та цілеспрямоване залучення тварин до втручань, спрямованих на здоров'я, благополуччя або освіту людини. Розглянуто внутрішні і зовнішні ресурси. Зазначено, що ресурси мають системну структуру та перебувають у постійній динамічній взаємодії, що передбачає їхню взаємозалежність та інтегрованість. Завдяки цим ресурсам людина здатна самотійно відновлюватися після значних психічних, фізичних, соціальних та духовних втрат. Розглянуто ключові внутрішні ресурси, що визначають інтеграцію поведінки під час стресових подій (резильєнтність, часова перспектива, надія, оптимізм, почуття зв'язності, саморегуляція, цілепокладання й інші

2. Вивчено погляди про каністерапію як ресурс позитивного психоемоційного впливу на основі людино-тваринної взаємодії, що сприяє саморегуляції і стійкості. Зазначено, що поняття каністерапії у роботі використовується в широкому сенсі як метод позитивного психоемоційного впливу на основі людино-тваринної взаємодії, де собака використовується як терапевтичний партнер, який поряд з ресурсами стійкості й саморегуляції підтримує психічне здоров'я та благополуччя людини.

3. Досліджено і порівняно особливості зовнішніх і внутрішніх ресурсів поліцейських - кінологів й студентів в умовах людино-тваринної взаємодії, що

сприяють їх стійкості й саморегуляції під час війни. Встановлено наступні відмінності між кінологами 17-25 років й студентами 17-25 років: за емоційно-орієнтованим копінгом, на користь студентів ($p < 0,000$), за проявами зовнішніх й внутрішніх ресурсів на користь студентів ($p < 0,002$), за захисними механізмами ($p < 0,000$), за часовою перспективою ($p < 0,05$) на користь кінологів 17-25 років, за рівнем прокрастинації ($p < 0,002$) на користь студентів, в рівні оптимізму й резильєнтності розбіжностей не встановлено (відповідно $p < 0,210$ й $p < 0,825$). Щодо людино-тваринної взаємодії, то існують розбіжності за усвідомленням відновлюваної дії людино-тваринної взаємодії ($p < 0,05$), регуляцією рівня стресу під час кооперації з твариною ($p < 0,005$), екоцентричними уявленнями ($p < 0,000$) на користь студентів. Не встановлено статистично значущої різниці у емоційній рівновазі в умовах людино-тваринної взаємодії ($p < 0,153$) й встановлено статистично значущу різницю в відчуттях від взаємодії з собаками, на користь кінологів ($p < 0,03$).

4. Створено і порівняно моделі ресурсів людино-тваринної взаємодії у кінологів і студентів в умовах війни. У кінологів модель складається із 5 компонентів: «Неефективні й ефективні копінг - стратегії при екоцентричних уявленнях», «Відновлювана дія людино-тваринної взаємодії», «Захисні механізми й самоорганізація в часі», «Почуття в умовах людино-тваринної кооперації», «Родина і віра». У групі студентів модель ресурсів людино-тваринної взаємодії складається також із 5 компонентів: «Ігнорування не ефективних копінг - стратегії й соціальної підтримки в складних ситуаціях», «Ресурсність людино-тваринної взаємодії й резильєнтність», «Почуття при взаємодії з улюбленцем», «Емоційна рівновага і стійкість в складних ситуаціях», «Ресурси (родина, друзі, надія), регресивна поведінка й життя в сьогоденні з опорою на минуле й майбутнє». Таким чином, встановлено моделі психологічних ресурсів саморегуляції і стійкості у поліцейських - кінологів й студентів під час повномасштабного вторгнення, в цих моделях індивідуальні сильні сторони та ресурси середовища поєднуються, між людьми та їхнім

оточенням виникають позитивні взаємодії, що допомагають регулювати адаптацію до складних умов життя й сприяти благополуччю.

5. Запропоновано реабілітаційні заходи щодо використання каністерапії з ветеранами й захисниками

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій// Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9. Електронний ресурс: <file:///C:/Users/Home/Downloads/22-41-1-PB.pdf>
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика.— Дніпропетровськ: РВВ ДНУ, 2006.— 336 с ,
3. Аршава І. Ф. Саногенетична парадигма у дослідженні особистості / І. Ф. Аршава, О. Г. Рєпіна // Медицинская психология. – 2010. – № 2. – С. 16–21
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія] / М. Й. Боришевський. – Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. – 608 с
5. Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості Режим доступу: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2011/3.pdf
6. Бохонкова Ю. О. Проблема адаптивних можливостей особистості та стратегії її поведінки Режим доступу: <http://dspace.snu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/566/1/056-058.pdf>
7. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки Режим доступу: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/185695/185277>
8. Величко С.В. Про розвиток адаптаційних можливостей особистості / С.В. Величко. – Таганрог : Вид-во ТРТУ, 2004. – № 1 (36). – С. 145.
9. Величко С.В. Роль личностного потенциала в процессах социальной реадaptации / С.В. Величко // Перспективные информационные технологии и интеллектуальные системы. – №1 (17). – 2004. – С. 17-28. Режим доступу: <http://izv-tn.tti.sfedu.ru/wp-content/uploads/2010/10/32.pdf>

10. Гречкосій М.С.(Ружицька М.С.) Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку / М.С.Ружицька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – К. Фенікс, 2014. – Т.11. – Вип.10. – С. 268–280
11. Кіреєва З. О. Осягнення часу як ресурсу / З. О. Кіреєва // Соціальна психологія. - №4 (54). – 2012. – С. 3-9.
12. Кіреєва З.О. Проявлення феномену "нереалістичного оптимізму" в студентських репрезентаціях-проектуваннях життєвого шляху / З.О. Кіреєва //Вісник Одеського національного університету Т.17.Випуск 5. Серія психологія 2012. С.48-57.
13. Киреева З.А., Односталко Е.С. Трансформация компонентов состояния резилентности в трудной жизненной ситуации// Вісник ХДУ Серія Психологічні науки No.2 том 1. 2018. С.52-57.
14. Кочарян А.С. Психология переживаний / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Х.: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2011. —240 с.
15. Кузнецов М.А. Психологічні механізми та детермінанти підтримки здоров'я людини / М.А. Кузнецов, Л.М. Зотова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2016. - Вип. 53. - С. 102-125. - Режим доступу: <file:///C:/Users/home/Downloads/777-1530-1-SM.pdf>
16. Лазос Г.П., Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Режим доступа: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
17. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія/заг.ред.З.О.Кіреєва – Одеса: Одес.нац. ун-т ім.І.І.Мечникова, 2023 -256 с.
18. Павелків Р.В. Вікова психологія Режим доступу: <http://westudents.com.ua/glavy/75350-103-zagalna-harakteristika-perodu-ranno-doroslost.html>

19. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу Режим доступу: C:/Users/home/Downloads/162271-354419-1-SM.PDF
20. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія/ Н. В. Родіна. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364с
21. Сагань І.А. Соціально-психологічні особливості відповідальності в умовах складних життєвих ситуацій : дис.... канд.. психол. наук : 19.00.05. К., 2010. 258 с.
22. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник / М.В.Савчин Л.П. Василенко. - К.: Академ. видав, 2005. – 360 с
23. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160, 62
24. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2009. – 76 с. (Серія «Бібліотечка соціального працівника»).
25. Тихомиров О.К. Понятие «цель» и «целеобразование» в психологии / Психологические механизмы целеобразования. – М.: Наука, 1977. – С. 5–18
26. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? / О.М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. – Вип. 6, Т. 2, 2016. – С. 160- 165
27. Швалб А.Ю. Переживання екстремальних ситуацій як предмет діяльності практичних психологів МНС / А. Ю. Швалб // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. - 2012. - Т. 2, Вип. 9. - С. 255-259. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_52

28. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования). / Швалб Ю.М. – К.: Миллениум, 2003. – 152 с
29. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. – Том.11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип.8. – Ч.2. – С. 576-584
30. Acoba EF (2024) Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Front. Psychol.* 15:1330720. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1330720
31. Ajdukovic, D. & Ajdukovic, M. (Eds.). (2000). Mental health care of helpers. Zagreb: SPA.
32. Allen KM, Blascovich J, Tomaka J, Kelsey RM. Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *J Pers Soc Psychol.* (1991) 61:582–9. doi: 10.1037/0022-3514.61.4.582
33. Affinity Foundation. Режим доступу: <https://www.fundacion-affinity.org/en/social-support>
34. Artemiou E, Hutchison P, Machado M, Ellis D, Bradtke J, Pereira MM, Carter J, Bergfelt D. Impact of Human-Animal Interactions on Psychological and Physiological Factors Associated With Veterinary School Students and Donkeys. *Front Vet Sci.* 2021
35. Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit / A. Antonovsky, A. Franke, N. Schulte. – Tuebingen : Dgvt-Verl, 1997. – 224 s
36. Allen K., Blascovich J., Tomaka J., Kelsey R. M. (1991). The presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women. *J. Pers. Soc. Psychol.* 61, 582–589 10.1037/0022-3514.61.4.582
37. Ayalon, O. (1993b). Post traumatic stress recovery. In J. Wilson & B. Raphael (Eds.), *International handbook of traumatic stress syndromes* (pp. 855-866). New York: Plenum Press

38. Barcelos AM, Kargas N, Maltby J, Hall S, Mills DS. A framework for understanding how activities associated with dog ownership relate to human well-being. *Sci Rep.* 2020 Jul 9;10(1):11363. doi: 10.1038/s41598-020-68446-9
39. Backteman-Erlanson, S., Padyab, M., & Brulin, C. (2013). Prevalence of burnout and associations with psychosocial work environment, physical strain, and stress of conscience among Swedish female and male police personnel. *Police Practice & Research: An International Journal*, 14(6), 491–505.
40. Barker SB, Schubert CM, Barker RT, Kuo SI, Kendler KS, Dick DM. The Relationship between Pet Ownership, Social Support, and Internalizing Symptoms in Students from the First to Fourth Year of College. *Appl Dev Sci.* 2020;24(3):279-293. doi: 10.1080/10888691.2018.1476148.
41. Barker SB, Barker RT, McCain NL, & Schubert CM (2016). A randomized crossover exploratory study of the effect of visiting therapy dogs on college student stress before final exams. *Anthrozoös*, 29, 35–46.
42. Barker SB, Barker RT, McCain NL, & Schubert CM (2017). The effect of a canine-assisted activity on college student perceptions of family supports and current stressors. *Anthrozoös*, 30, 595–606
43. Binfet JT (2017). The effects of group-administered canine therapy on university students' wellbeing: A randomized controlled trial. *Anthrozoös*, 30, 397–414
44. Bedaso A, Adams J, Peng W, Sibbritt D. The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reprod Health.* 2021;18(1):162. doi: 10.1186/s12978-021-01209-5.
45. Beck, L., & Madresh, E. A. (2008). Romantic Partners and Four-Legged Friends: An Extension of Attachment Theory to Relationships with Pets. *Anthrozoös*, 21(1), 43-56. doi: 10.2752/089279308X274056
46. Bentler P. M. Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures / P. M. Bentler, D. G. Bonett // *Psychological Bulletin.* – 1980. - V. 88, No 3 – P. 588 - 606.

47. Beetz A, Uvnäs-Moberg K, Julius H, Kotrschal K. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Front Psychol.* 2012 Jul 9;3:234. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00234. PMID: 22866043; PMCID: PMC3408111
48. Becker JL, Rogers EC, Burrows B. Animal-assisted Social Skills Training for Children with Autism Spectrum Disorders. *Anthrozoos.* 2017;30(2):307–26.31
49. Bennetts, S.K.; Crawford, S.B.; Howell, T.; Ignacio, B.; Burgemeister, F.; Burke, K.; Nicholson, J.M. Companionship and worries in uncertain times: Australian parents' experiences of children and pets during COVID-19. *Anthrozoos* **2022**, *35*, 833–846
50. Beaujean, A. (2018). Therapeutic horseback riding in a complementary intervention for military service members with PTSD. *Human-Animal Interaction Bulletin*, *6*, 58-82
51. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. // *American psychologist.* – 2004. - # 59. – p.21
52. Bonas S, McNicholas J, & Collis GM (2000). Pets in the network of family relationships: An empirical study. *Companion animals and us: Exploring the relationships between people and pets*, 209–236.
53. Bondarenko, O.V. (2020). The essence, content, structure of professional readiness of future officers of the Armed Forces of Ukraine to ensure the educational process of military lyceums as a pedagogical problem. *Theory and methodology of professional education*, 23(1), 77-81. doi: 10.32843/2663-6085/2020/23-1.17.
54. Bowlby, J. (1991). *Attachment and loss*. London, New York: Penguin Books
55. Brown, J. M. (1998). Self-regulation and the addictive behaviors. In W. R. Miller & N. Heather (Eds.), *Treating addictive behaviors* (pp. 61–73).

56. Brelsford, V. L., Meints, K., Gee, N. R., & Pfeffer, K. (2017). Animal-assisted interventions in the classroom: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 669
57. Bruininks, P., & Malle, B. F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29(4), 324–352.
58. Byrne, B.M. A primer of LISREL: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models / B.M. Byrne. - New York: Springer-Verlag, 1989. – 184 p.
59. Cain AO (1985). Pets as family members. *Marriage & Family Review*, 8, 95–108.
60. Carver C S, Gaines J G Optimism, pessimism, and postpartum depression// *Cognitive Therapy and Research* 1987 Vol 11, N4 P 449-462
61. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism // *Handbook of Positive Psychology* / ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford University Press, 2002. P. 221-244.
62. Carver C.S., Gaines J.G. Optimism, pessimism, and postpartum depression // *Cognitive Therapy and Research*. 1987. Vol. 11. P. 449-462
63. Caza A., Bagozzi R.P., Woolley L., Levy L., Caza, B.B. Psychological capital and authentic leadership // *Asia-Pacific Journal of Business Administration*. 2010. Vol. 2. No.1. P.53-70
64. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // *Depression and Anxiety*. 2003. - # 18. – p.76
65. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosom. Med.* 38, 300–314.
66. Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bull.* 98, 310–357.
67. Cohen & McKay, соціальною підтримкою та благополуччям л
68. Coakley AB, Mahoney EK. Creating a therapeutic and healing environment with a pet therapy program. *Complement Ther Clin Pract.*

2009;15:141–6. doi: 10.1016/j.ctcp.2009.05.004

69. Crossley Michele L. (2009). *Introducing narrative psychology*. Philadelphia: Open University Press

70. Colombo G., Dello Buono M., Smania L., Raviola R., De Leo D. (2006). Pet therapy and institutionalized elderly: a study on 144 cognitively unimpaired subjects. *Arch. Gerontol. Geriatr.* 42 207–216. 10.1016/j.archger.2005.break06.01

71. Cullen, F. T., Wright, J. P., & Chamlin, M. B. (1999). Social support and social reform: A progressive crime control agenda. *Crime & Delinquency*, 45(2), 188–207. <https://doi.org/10.1177/0011128799045002002>

72. Chujko, G. V., Zvarych, I. M., Chaplak, Ja. V., Komisaryk, M. I. (2023). Teoretychni aspekty problemy tolerantnosti do nevyznachenosti u psihologii' [Theoretical aspects of the problem of tolerance to uncertainty in psychology]. *Graal' nauky*, 30, 329–338

73. Crossman, M. K., Kazdin, A. E., & Knudson, K. (2015). Brief unstructured interaction with a dog reduces distress. *Anthrozoös*, 28(4), 649–659. <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.1070008>

74. Dohrenwend BP. Problems in defining and sampling the relevant population of stressful life events. In: Dohrenwend BS, Dohrenwend BP, editors. *Stressful life events*. New York: Wiley; 1974. pp. 275–310C. Hobfoll <https://icos.umich.edu/sites/default/files/lecturereadinglists/Hobfoll%20et%20al.%2C%202018.pdf>

75. Dubrow R., Burnett C. A., Gute D. M., Brockert J. E. (1988). Ischemic heart disease and acute myocardial infarction mortality among police officers. *Journal of Occupational Medicine*, 30(8): 650–654

76. Dwyer, F.; Bennett, P.C.; Coleman, G.J. Development of the Monash Dog Owner Relationship Scale (MDORS). *Anthrozoös* **2006**, 19, 243–256.

77. Ekmen, E., Koçak, O., Solmaz, U., Kopuz, K., Younis, M. Z., and Orman, D. (2021). How does the social support affect refugees' life satisfaction in Turkey? Stress as a mediator, social aids and coronavirus anxiety as moderators.

78. Enders-Slegers M.-J., Hediger K. Needell N.J., Mehta-Naik N. Gilbey A., McNicholas J., Collis G.M
79. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample / S. Folkman, R. Lazarus // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1980. – V. 21. – P. 219–239
80. Folkman S., Schaefer C., Lasarus R. Cognitive processes as mediators of stress and coping // *Human stress and cognition: an information-processing approach*. Chapter 9 / ed. by V. Hamilton. London: Wiley, 1979. P. 265-298.
81. Fraser M.W. Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences .Режим доступа:<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1540-5826.00062>.
82. Frankl V., Seligman M., Taylor S. Psychological Resources, Positive Illusions, and Health .Режим доступа: <https://www.wisebrain.org/papers/PsyResourcesHlth.pdf>
83. Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47(1), 1–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
84. Galanis P., D. Fragkou, T.A. Katsoulas Risk factors for stress among police officers: a systematic literature review *Work*, 68 (4). 2021, pp. 1255-1272
85. Gariépy G, Honkaniemi H, Quesnel-Vallée A. Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *British Journal of Psychiatry*. 2016;209(4):284-293
86. Gee NR, Mueller MK, Curl AL. Human-Animal Interaction and Older Adults: An Overview. *Front Psychol*. 2017 Aug 21;8:1416. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01416. PMID: 28878713; PMCID: PMC5573436.
87. Greenwood, D. C., Muir, K. R., Packham, C. J., & Madeley, R. J. (1996). Coronary heart disease: A review of the role of psychosocial stress and social support. *Journal of Public Health Medicine*, 18(2), 221-231
88. Gocłowska M., Crisp R., Labuschagne K. Can Counter-Stereotypes Boost Flexible Thinking? Режим доступа:

https://www.researchgate.net/publication/258137988_Can_Counter-Stereotypes_Boost_Flexible_Thinking

89. Collier T, Bennett P, Rohlf V, Howell T. The effect of dog presence on the therapeutic alliance: a systematic review. *Vet Sci.* (2022) 9:669. 10.3390/vetsci9120669

90. Gonzalez S., W.Moore, M.Newton i N.Galli Validity and Reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in Competitive Sport Режим доступу:

https://www.researchgate.net/publication/284013298_Validity_and_Reliability_of_the_Connor-Davidson_Resilience_Scale_CD-ISC_in_Competitive_Sport

91. Hall S, Dolling L, Bristow K, Fuller T, Mills DS. Companion Animal Economics: The Economic Impact of Companion Animals in the UK. Wallingford: CABI; 2017.

92. Hardie, S., Mai, D. L., & Howell, T. J. (2023). Social Support and Wellbeing in Cat and Dog Owners, and the Moderating Influence of Pet–Owner Relationship Quality. *Anthrozoös*, 36(5), 891–907.

93. Heinrichs та ін.; Kosfeld та ін.;,; Zak та ін.; Domes та ін.; Guastella та ін.; Jonas та ін.; Rimmele та ін.; Cardoso та інші

94. Hediger, K. and Turner, D. C.. (2014) *Can dogs increase children's attention and concentration performance? : A randomised controlled trial*. Human-animal interaction bulletin, Vol. 2, H. 2. pp. 21-39.

95. Hart, L. (2000). The Role of Police Dogs as Companions and Working Partners. *Psychological Reports*.

96. Hobfoll SE. Conservation of resource caravans and engaged settings. *J. Occup. Organ. Psychol.* 84:116–22

97. Hobfoll SE. 2011b. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, ed. S Folkman, pp. 127–47. New York: Oxford Univ. Press

98. Hobfoll S., Lilly R.S. Resource Conservation as a Strategy for Community Psychology // *Journal of Community Psychology*. 1993. Vol. 21. P.

128-148.

99. Hobfoll S. E Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P.513-524.

100. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation // *Review of General psychology*. 2002. Vol. 6, № 4. P. 307-324

101. Holt-Lunstad J. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors: The Power of Social Connection in Prevention. *Am J Lifestyle Med*. 2021 May 6;15(5):567-573. doi: 10.1177/15598276211009454.

102. Hunt M, Chizkov R. Are Therapy Dogs Like Xanax? Does Animal-Assisted Therapy Impact Processes Relevant to Cognitive Behavioral Psychotherapy. *Anthrozoos*. 2014;27(3):457–69., 39

103. Hsien-Jin T, B.Soc.Sci.Hons (Keele) The Psychological Benefits of Human-Animal Interactions. Режим доступа: <https://www.vin.com/apputil/content/defaultadv1.aspx?pId=8768&catId=18808&id=3850275>

104. Hu L.T. Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. / L.T. Hu, P.M. Bentler // *Structural Equation Modeling*. – 1999. Vol. 6, No.1. – P. 1-55.

105. Kanfer, F. H. (1970). Self-monitoring: Methodological limitations and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **35**(2), 148–152.

106. Karunaratne RAIC. Parents or Peers? (In)congruence Effect of Adolescents' Attachment to Parents and Peers on Self-Esteem. *Eur J Psychol*. 2023 May 31;19(2):207-219.

107. Karadaş A, Duran S. The effect of social support on work stress in health workers during the pandemic: The mediation role of resilience. *J Community Psychol*. 2022 Apr;50(3):1640-1649. doi: 10.1002/jcop.22742.

108. Kaminski, J., Hynds, J., Morris, P. *et al*. Human attention affects facial expressions in domestic dogs. *Sci Rep* **7**, 12914 (2017). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-12781-x>

109. Kline, R.B. Principles and Practice of Structural Equation Modeling / R.B. Kline. – New York: The Guilford Press, 2005 – 427p.
110. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol 37. P. 1-11. Vol. 42. P. 168-177
111. Kotrschal, K., & Ortbauer, B. (2003). Behavioral effects of the presence of a dog in a classroom. *Anthrozoös*, 16(2), 147–159. <https://doi.org/10.2752/089279303786992170>
112. Lanning, B. A., & Krennek, N. (2013). Examining effects of equine-assisted activities to help combat veterans improve quality of life. *Journal of Rehabilitation Research and Development*. 50(8): xv-xxii.
113. Lass-Hennemann, J.; Schäfer, S.K.; Sopp, M.R.; Michael, T. The relationship between attachment to pets and mental health: The shared link via attachment to humans. *BMC Psychiatry* **2022**, 22, 586
114. Lester D, Carey DT, Tracey JJ, Trengrove J, Sullivan J. Measuring stress in police officers. *Psychol Rep*. 1988 Jun;62(3):986. doi: 10.2466/pr0.1988.62.3.986. PMID: 3406319.
115. Lanning, B. A., Wilson, A. L., Woelk, R., & Beaujean, A. (2018). Therapeutic horseback riding in a complementary intervention for military service members with PTSD. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 6, 58-82.
116. Likourezos, A.; Burack, O.; Lantz, M. The therapeutic use of companion animals. *Clin. Geriatr*. 2002, 10, 31–35. Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
117. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000;71(3):543–562.
118. Marr CA, French L, Thompson D, Drum L, Greening G, Mormon J, et al. Animal-Assisted Therapy in Psychiatric Rehabilitation. *Anthrozoös*. 2000;13(1):43–7

119. MacCallum, R. C. Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling / R.C. MacCallum, M.W. Browne, H.M. Sugawara // *Psychological Methods*. – 1996. – No. 1. – P. 130-149.
120. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 1984. 240 p
121. Meehan, M., Massavelli, B., & Pachana, N. (2017). Using attachment theory and social support theory to examine and measure pets as sources of social support and attachment figures. *Anthrozoös*, 30(2), 273–289.
122. McNicholas, J., Collis, G. M., & Moreley, I. E. (1995). Psychological support as a mechanism underlying health benefits associated with pet ownership. In S. M. Rutter, J. Rushen, H. D. Randler, & J. C. Eddison (Eds.), *Proceedings of the 29th International Congress of the International Society for Applied Ethology* (pp. 119 –121). Potters Bar, England: Universities Federation for Animal Welfare. Retrieved from <https://www.ufaw.org.uk>
123. McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239.
124. McLean, L., Gaul, D., and Penco, R. (2023). Perceived Social Support and Stress: A study of 1st year students in Ireland. *Int. J. Mental Health Addict.* [Epub ahead of print]. doi: 10.1007/s11469-021-00710-z
125. Mohd TAM, Yunus RM, Hairi F, Hairi NN, Choo WY. Social support and depression among community dwelling older adults in Asia: a systematic review. *BMJ Open*. 2019 Jul 17;9(7):e026667.
126. Moore A, Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Conscious Cogn*. 2009 Mar;18(1):176-86
127. Mueller, M. K., Gee, N. R., & Bures, R. M. (2018). Human–animal interaction as a social determinant of health: Descriptive findings from the health and retirement study. *BMC Public Health*, 18, 305.
128. Nesse, Randolph M. (2019). Good Reasons for Bad Feelings: Insights from the Frontier of Evolutionary Psychiatry. *Dutton*; 1st edition.

129. Na, F., and Richang, Z. (2003). Influences of pets on the empty nester family. *Chin. Ment. Health J.* 17, 569–571
130. Nieforth LO, Rodriguez KE, O'Haire ME. Expectations versus experiences of veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD) service dogs: An inductive conventional content analysis. *Psychol Trauma.* 2022 Mar;14(3):347-356
131. Occupational Safety and Health Administration. (n.d.) *Critical incident stress guide*. Режим доступа: <https://www.osha.gov/SLTC/emergencypreparedness/guides/critical.htm>
132. Procidano, M. E. (1992a). The nature of perceived social support: Findings of meta-analytic studies. In C. D. Spielberger & J. N. Butler (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 9, pp. 1–26).
133. Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
134. Paul, E. S. & Serpell, J. A. (1996). Obtaining a new pet dog: Effects on middle childhood children and their families. *Applied Animal Behaviour Science*, 47, 17-29.
135. Petersson J., Uvnäs-Moberg K., Erhardt S., Engeberg G. (1998). Oxytocin increases locus coeruleus alpha 2-adrenoreceptor responsiveness in rats. *Neurosci. Lett.* 225, 115–118 10.1016/S0304-3940(98)00729-0
136. Prothmann, A. and Bienert, M. and Ettrich, C., Dogs in child psychotherapy: effects on state of mind., (2006), English, Journal article, USA, doi:10.2752/089279306785415583, 19, (3), Indiana, Anthrozoös, (265–277), Purdue University Press.
137. Ruchman R, Ruchman A, Jaeger J, Durand D, Kelly P. Animal-assisted anxiolysis prior to MRI. *Am J Roentgenol.* 2001;196:A120–34
138. Richardson G.E., Neiger B.L., Jensen S., Kumpfer K.L. The resiliency model. *Health Educ.* 1990;21:33–39.]
139. Rossouw, P. (2015, March/May). Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 31, 3–8.
140. Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler,

E. J. (2012). Neurobiology of resilience. *Nature Neuroscience*, 15, 1475–1484. doi:10.1038/nn.323

141. Richardson, G.E. The meta-theory of resilience and resiliency // *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58. P. 307-321

142. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms // *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, № 3. P. 316–33

143. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change // *Journal of Vocational Behavior*. 1995. Vol. 46, № 1. P.17-39.

144. Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J Pers*. 1997 Sep;65(3):529-65

145. Sharot T, Korn CW, Dolan RJ. How unrealistic optimism is maintained in the face of reality. *Nat Neurosci*. 2011 Oct 9;14(11):1475-9.

146. Saltzman LY, Terzis L. Psychological predictors of the time perspective: The role of posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth, and temporal triggers in a sample of bereaved adults. *PLoS One*. 2024 Mar 1;19(3):e0298445

147. Saunders J, Parast L, Babey SH, Miles JV. Exploring the differences between pet and non-pet owners: Implications for human-animal interaction research and policy. *PLoS One*. 2017 Jun 23;12(6):e0179494. doi: 10.1371/journal.pone.0179494

148. Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169–121.

149. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Optimism and Pessimism*, 1, 189–216.

150. Schwarzer R. Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors. The role of optimism, goals, and threats // *Journal of Health Psychology*. 1999. Vol. 4. P. 115-127.

151. Shiloh S., Sorek G., Terkel J. (2003). Reduction of state-anxiety by

petting animals in a controlled laboratory experiment. *Anxiety Stress Coping* 16, 387–395 10.1080/1061580031000091582

152. Scioli, A., & Biller, H. (2009). *Hope in the age of anxiety*. Oxford University Press.

153. Scioli, A., Scioli-Salter, E. R., Sykes, K., Anderson, C., & Fedele, M. (2016). The positive contributions of hope to maintaining and restoring health: An integrative, mixed-method approach. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 135–148.

154. Seligman M.E.P. Learned optimism. New York: Pocket books, 1998. 336p

155. Shen RZZ, Xiong P, Chou UI, Hall BJ. "We need them as much as they need us": A systematic review of the qualitative evidence for possible mechanisms of effectiveness of animal-assisted intervention (AAI). *Complement Ther Med*. 2018 Dec;41:203-207. doi: 10.1016/j.ctim.2018.10.001

156. Shumaker S. Toward a theory of social support / S. Shumaker, A. Brownell // *Journal Social Issues*. – 1984. – V. 40 – P. 11–13

157. Siegel JT, Alvaro EM, Crano WD, Lienemann BA, Hohman ZP, O'Brien E. Increasing social support for depressed individuals: a cross-cultural assessment of an affect-expectancy approach. *J Health Commun*. 2012;17(6):713-32.

158. Siegel J. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. *J. Pers. Soc. Psychol*. 58, 1081–1086 10.1037/0022-3514.58.6.1081

159. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

160. Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3–21). Academic Press.

161. Sharot T. The Optimism Bias. Pantheon Books; NY, NY: 2011

162. Spiro, R.J. & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix & R. Spiro (eds.), Режим доступа <https://hchicoine.files.wordpress.com/2008/05/notes-de-lecture-spiro-rj-et-jehng-j-c-1990.pdf>
163. Tabachnick, B.G.; Fidell, L.S. *Using Multivariate Statistics*, 6th ed.; Pearson Education: London, UK, 2013
164. Taylor SE, Brown J. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychol Bull.* 1988;103:193–210.
165. Tugade M.M., Frederickson B.L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86. P. 320–333.
166. Thoits, P.A. Stress, coping and social support processes: Where are we? (What next?) *Journal of Health and Behavior*. – 1995. – Vol. 36. – P. 53–79.
167. Thoits, P. A. (1985). *Social support and psychological well-being: Theoretical possibilities. In Social support: Theory, research and applications*. Dordrecht: Springer Netherlands, 51–72.
168. Tennen, H., Affleck, G., & Tennen, R. (2002). Clipped feathers: The theory and measurement of hope. *Psychological Inquiry*, 13(4), 311–317.
169. Villalta-Gil V, Roca M, Gonzalez N, Cuca DE, Escanilla A, et al. Dog-assisted therapy in the treatment of chronic schizophrenia inpatients. *Anthrozoos*. (2009) 22:149–59. 10.2752/175303709X434176
170. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.]
171. Wang, D., Zhu, F., Xi, S., Niu, L., Tebes, J. K., Xiao, S., et al. (2021). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) among family caregivers of people with schizophrenia in China. *Psychol. Res. Behav. Manage.* 14, 1201–1209.

172. Weiss, D. S., Brunet, A., Best, S. R., Metzler, T. J., Liberman, A., Pole, N., Fagan, J. A., & Marmar, C. R. (2010). Frequency and severity approaches to indexing exposure to trauma: The Critical Incident History Questionnaire for police officers. *Journal of Traumatic Stress, 23*(6), 734-743
173. Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(5), 806–820. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.5.806>
174. Wesley MC, Minatrea NB, Watson JC. Animal-Assisted Therapy in the Treatment of Substance Dependence. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals. 2009;22*(2):137–48
175. Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior, 27*, 78–89
176. White JH, Quinn M, Garland S, Dirkse D, Wiebe P, Hermann M, et al. Animal-Assisted Therapy and Counseling Support for Women With Breast Cancer: An Exploration of Patient's Perceptions. *Integr Cancer Ther. 2015;14*(5):460–467.
177. Winefield ta ih
178. Williams, M. A., Petratis, M., Baechle, t, r., Ryschon, k.L., Campaign, 1.I., & Sketch, M.H. (1987) Frequenc of hvsical activity, exercise capacity, and atherosclerotic heart disease risk factors inmaL poeci officers. *Journal of Occttpaiional Medrcine, 29*, 596-600
179. Wills, T. A. (1991). "Social support and interpersonal relationships," in *Prosocial behavior*, ed. M. S. Clark (London: Sage Publications, Inc), 265–289.
180. Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education, 23*(4), 817–830.
181. Zasloff, R. L. (1996). Measuring attachment to companion animals: A dog is not a cat is not a bird. *Applied Animal Behaviour Science, 47*(1–2), 43–48. [https://doi.org/10.1016/0168-1591\(95\)01009-2](https://doi.org/10.1016/0168-1591(95)01009-2)

182. Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345–357.

183. Zimbardo PG, Boyd J (2008) *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*, New York: Free Press.

ДОДАТКИ

005035


 УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
 65082, Україна, м. Одеса, вул. Дворянська, 2 Тел. (048) 723-52-54
 E-mail: oguint@paco.net, rector@onu.edu.ua факс (048) 723-35-15

10. 01. 2025 № 01-01-68

на № _____ від _____

АКТ впровадження
результатів дисертаційного дослідження
«Вплив каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і
стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення»
Чернілевської - Ісайко Олени Вікторівни

Дисертаційне дослідження О.В. Чернілевської - Ісайко «Вплив каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення», є сучасним дослідженням виконаним в рамках системно-структурного підходу. Результати дослідження надають можливість вийти за межі людиноцентричної моделі, розглянути людино-тваринну взаємодію в соціально-екологічному контексті й роль психоемоційного впливу людино-тваринної кооперації на відновлення й психічне здоров'я поліцейських, що працюють в екстремальній ситуації життя - під час війни. Отримані результати підтверджують науково-теоретичне і практичне значення роботи.

Дисертаційне дослідження О. В.Чернілевської - Ісайко виконано в рамках наукової теми кафедри загальної психології і психологічного консультування «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення» (номер державної реєстрації - 0123U102605)

Отримані результати впроваджено у навчальний процес підготовки студентів зі спеціальності 053 Психологія Одеського національного університету імені І.І.Мечникова й використовуються в рамках викладання курсів «Загальна психологія», «Психологія здоров'я», «Психологічні ресурси особистості». Включення матеріалів дисертації у контекст вищезазначених дисциплін сприятиме розвитку фахових знань студентів та розширенню уявлень студентів про сучасні методи реабілітації й відновлення.

ПЕРШИЙ ПРОРЕКТОР
 кандидат політичних наук, доцент

Майя НІКОЛАЄВА



ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Державної установи
«Територіальне медичне об'єднання
Міністерства внутрішніх справ України
по Одеській області»

Світлана ОНІЩАК



АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Вплив каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості
поліцейських під час повномасштабного вторгнення»
Чернілевської-Ісайко Олени Вікторівни

Дисертаційне дослідження Олени Чернілевської-Ісайко «Вплив каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення», є сучасним дослідженням, виконаним в рамках системного підходу, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення. Воно пов'язано з наданням емоційної підтримки методом людино-тваринної взаємодії за допомогою службових собак (каністерапії) постраждалим правоохоронцям внаслідок війни, які проходять психологічну реабілітацію та відновлення.

Отримані результати з 2023 року впроваджено у клінічну комплексну реабілітацію постраждалих та досягнуто певних позитивних результатів, а саме, у пацієнтів спостерігається:

- розвиток емпатії;
- зниження тривоги, поліпшення настрою, нормалізацію дихальних і серцевих ритмів, нормалізацію артеріального тиску, м'язового тону;
- поліпшення комунікації;
- поліпшення якості та обсягу рухів, поліпшення функціонування;
- підвищення ефективності навчання;
- терапія посттравматичного стресового розладу.

Включення матеріалів дисертації у контекст практичних реабілітаційних заходів з відновлення психічного здоров'я можна рекомендувати до клінічного впровадження закладам охорони здоров'я, психологам та фахівцям/закладам, які надають психологічну допомогу та реабілітацію.

Заступник начальника ДУ
ТМО МВС по Одеській області
з медичних питань – лікар

Олександр БІБІКОВ