

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості адаптивності та стресостійкості осіб, що мають
домашніх тварин»

ХАІ.704.7-96п1/2.23В.053. 9998246 КР

Виконав: здобувач(ка) 2 курсу групи №7-96п1/2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Безугла І. О.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Балабанова К. В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Приходько Д. П.

(прізвище та ініціали)

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий магістерський
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
Юрій ГУЛИЙ
(підпис) (ініціали та прізвище)
«01» вересня 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Безугла Ірина Олегівна

(прізвище, ім'я та по-батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості адаптивності та стресостійкості осіб, що мають домашніх тварин

керівник кваліфікаційної роботи Балабанова К. В., канд. психол. н.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь,
вчене звання)

затверджені наказом Університету №1700-уч від «20» грудня 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «20» січня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи _____

виявити особливості адаптивності та стресостійкості у осіб, що мають домашніх тварин

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) _____

- Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.

- Визначити рівень адаптивності та стресостійкості у осіб без та з домашніми тваринами.

- Здійснити порівняльний аналіз адаптивності та стресостійкості у осіб без та з домашніми тваринами.

- Провести порівняльний аналіз двох груп.

5. Перелік графічного матеріалу: _____

Рис. 7 _____

Табл. 12 _____

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Балабанова І. О., канд. психол. н.	11.10.22	31.10.22
2	Балабанова І. О., канд. психол. н.	01.11.22	18.11.22
3	Балабанова І. О., канд. психол. н.	19.12. 22	06.01.23

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «20» січня 2023 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-31.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	01.11.22-18.11.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	21.11.22-09.12.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	12.12.22-16.12.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	19.12. 22-06.01.23	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	09.01. 23–11.01.23	
9.	Передзахист.	12.01.2023	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	13.01.23-17.01.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	10.01.23-20.01.23	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	18.01.23-19.01.23	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	20.01.23	
14.	Захист.	24.01.23	

Здобувач

_____ (підпис)

Безугла І. О.

_____ (ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

Балабанова К. В.

_____ (ініціали та прізвище)

Реферат

Дипломна робота: 47 с., 12 табл., 7 рис., 33 джерела.

Ключові слова: АДАПТИВНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ДОМАШНІ ТВАРИНИ, НЕМОТИВОВАНА ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ.

Об'єкт дослідження: адаптивність та стресостійкість.

Предмет дослідження: особливості адаптивності та стресостійкості у осіб, що мають домашніх тварин.

Мета дослідження – виявити особливості адаптивності та стресостійкості у осіб, що мають домашніх тварин.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження. 2. Тестування (Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко); Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (Спілберг); Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності (Заморуєва В. В.); Самооцінка психологічної адаптивності (Н.П. Фетискин); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге). 3. Метод математико-статистичної обробки даних - критерій Фішера, U-критерій Манна-Уїтні.

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки:

Дослідження групи осіб, які є власниками домашніх тварин показало, що ситуативна та особистісна тривожності мають середній рівень, що сприяє швидкій адаптації. У той самий час у 20 % досліджуваних спостерігається схильність до немотивованої тривожності, що проявляється у постійному напруженні та високому рівні тривоги без вагомої на то причини. Більшість має високий рівень адаптивності, що говорить про те, що адаптаційний період проходить без наслідків для емоційного стану та діяльності особистості. Приблизно половина респондентів мають високий рівень опірності стресу, що говорить про вміння швидко справлятися зі стресом. Дослідження групи осіб, у яких немає домашніх тварин показало, що ситуативна та особистісна тривожності мають високий рівень, що негативно впливає на стресостійкість та адаптацію. У той самий час у 60 %

досліджуваних спостерігається деяка схильність до немотивованої тривожності, тобто іноді може проявлятися тривожність без вагомих на то причин. Половина респондентів мають низький рівень адаптивності, що говорить про те, що під час адаптаційного періоду можуть виникнути, які негативно впливають на емоційний стан та діяльність особистості. Менше половини досліджуваних мають високий рівень опірності стресу, що говорить про вміння швидко справлятися зі стресом. Порівняльний аналіз двох досліджуваних груп показав, що у групі осіб, які не мають домашніх тварин, загальний рівень тривожності вищий, ніж у групі осіб, які мають домашніх тварин, що говорить про високий рівень тривоги та напруги. Для досліджуваних власників домашніх тварин властива схильність до немотивованої тривожності, на відмінну від другої групи. Особи які мають домашніх тварин швидше та краще адаптуються до нових умов. Рівень опірності стресу має майже однакові показники між двома групами. Можна зробити загальний висновок, що особи, які мають домашніх тварин, швидше адаптується до нових умов, мають менший рівень тривожності та гарну стресостійкість.

Abstract

Thesis: 47 pp., 12 tables, 7 figures, 33 sources.

Key words: ADAPTABILITY, STRESS RESISTANCE, PETS, UNMOTIVATED ANXIETY, ANXIETY.

Object of research: adaptability and stress resistance.

The subject of the research: features of adaptability and stress resistance in people who have pets.

The purpose of the research is to reveal the features of adaptability and stress resistance in people who have pets.

Research methods: 1. Theoretical analysis of scientific sources on the research problem. 2. Testing (Express diagnosis of a tendency to unmotivated anxiety (V.V. Boyko); Methodology for determining the level of personal and situational anxiety (Spielberg); Assessment of emotional and activity adaptability

(V.V. Zamoruyeva); Self-assessment of psychological adaptability (N.P. Fetyskin); The method of determining stress resistance and social adaptation (T. Holmes and R. Ruge). 3. The method of mathematical and statistical data processing - Fisher's criterion, Mann-Whitney U-criterion.

Based on the results of the study, the following conclusions were made:

A study of a group of people who are pet owners showed that situational and personal anxiety have an average level, which contributes to rapid adaptation. At the same time, 20% of the subjects are prone to unmotivated anxiety, which manifests itself in constant tension and a high level of anxiety for no good reason. The majority has a high level of adaptability, which suggests that the adaptation period passes without consequences for the emotional state and activity of the individual. Approximately half of the respondents have a high level of stress resistance, which indicates the ability to quickly cope with stress. A study of a group of people who do not have pets showed that situational and personal anxiety are high, which negatively affects stress resistance and adaptation. At the same time, 60% of the subjects are prone to unmotivated anxiety, i.e. anxiety can sometimes appear without good reason. Half of the respondents have a low level of adaptability, which suggests that during the adaptation period there may be problems that negatively affect the emotional state and activity of the individual. Less than half of the subjects have a high level of stress resistance, which indicates the ability to quickly cope with stress. A comparative analysis of the two study groups showed that the group of individuals without pets had a higher overall level of anxiety than the group of individuals with pets, indicating high levels of anxiety and tension. The studied pet owners have a tendency to unmotivated anxiety, unlike the second group. People who have pets adapt to new conditions faster and better. The level of stress resistance has almost the same indicators between the two groups. We can make a general conclusion that people who have pets adapt to new conditions faster, have a lower level of anxiety and good stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ.....	5
1.1 Поняття стресостійкості.....	5
1.2 Психологічні особливості адаптації та адаптивності.....	10
1.3 Вплив домашніх тварин на психіку людини.....	14
РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1 Характеристика вибірки.....	21
2.2 Характеристика методів дослідження.....	21
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
3.1 Аналіз рівня стресостійкості та рівня адаптації у власників домашніх тварин.....	25
3.2 Аналіз рівня стресостійкості та рівня адаптації осіб, які не мають домашніх тварин.....	29
3.3 Порівняльний аналіз двох досліджуваних груп.....	33
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	45

ВСТУП

Незважаючи на зростаючу урбанізацію сучасного суспільства, домашні вихованці все більше місця займають у нашому житті.

У світі відбувається зростання самотності, особливо серед підлітків і людей похилого віку. Процвітає індивідуалізм, зникають багатопоколінні сім'ї понад чверть домогосподарств складаються з однієї людини у США, Канаді, Іспанії та Японії. У Німеччині, Англії та Франції цей показник ще вищий – 1/3 домогосподарств. Майже половина американців завжди або іноді почуваються самотніми (46%), половина британців віком від 65 років вважають телебачення та домашню тварину єдиним джерелом соціальних контактів. У Японії понад півмільйона людей до 40 років, які не виходили з дому і ні з ким не спілкувалися протягом як мінімум шести місяців. Самотність та соціальна ізоляція вкрай негативно впливають на психологічний та фізичний стан людини.

Вивченням стійкості до стресу як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і запобіганню виникнення патологічних психічних станів займалися багато вчених: Ю. Александровський, В. Бод-ров, Л. Дика, М. Дьяченко, Дж. Еверлі, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, В. Розов, Н. Тарабріна, які вважають, що в сучасних умовах негативні наслідки психотравмуючих ситуацій властиві не тільки особам «стрессогенних професій», а широкому колу населення («травма минулим», «травма нинішнім життям», «травма майбутнім»).

На жаль, досліджень щодо впливу свійських тварин на психологічний стан людини в Україні проведено дуже мало. У західних країнах подібних досліджень проведено багато. Існують окремі журнали, присвячені дослідженню взаємодії тварин та людини. У 1991 р. було засновано Міжнародне товариство антрозоології ISAZ (International Society for Anthrozoology), що вивчає взаємини людини та тварин.

Саме через те, що тема впливу домашніх тварин на психіку людини мало вивчена в Україні це дослідження є актуальним.

Об'єкт дослідження – адаптивність та стресостійкість.

Предмет дослідження – особливості адаптивності та стресостійкості у осіб, що мають домашніх тварин.

Мета дослідження – виявити особливості адаптивності та стресостійкості у осіб, що мають домашніх тварин.

Задачі дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.

2. Визначити рівень адаптивності та стресостійкості у осіб без та з домашніми тваринами.

3. Здійснити порівняльний аналіз адаптивності та стресостійкості у осіб без та з домашніми тваринами.

4. Провести порівняльний аналіз двох груп.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження.

2. Тестування (Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко); Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (Спілберг); Оцінювання емоційно-діяльної адаптивності (Заморуєва В. В.); Самооцінка психологічної адаптивності (Н.П. Фетискин); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге).

3. Методи математико-статистичної обробки даних (критерій Фішера, U-критерій Манна-Уїтні).

В дослідженні взяли участь 60 осіб, які проживають на території України. Вибірку склали 30 особи з домашніми тваринами та 30 осіб без домашніх тварин.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ

1.1 Поняття стресостійкості

Стресостійкість особистості на соціально – психологічному рівні розглядається як здатність до соціальної адаптації, успішна самореалізація, збереження працездатності тощо.

Більшість вчених тлумачать стресостійкість як комплексну якість (властивість) особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, обумовлена рівнем активації ресурсів організму і проявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно здійснювати життєдіяльність (Г. Андрєєва, А. Баранов, Г. Бердник, А. Боднар, В. Бо-дров, Б. Величковський, Л. Карапетян, М. Кирєєва, В. Корольчук, Н. Лебідь, О. Лозгачова, Н. Макаренко, Н. Міхєєва, Г. Ришко, Х. Стельма-щук, О. Церковський Т. Циганчук).

Г. Дубчак, В. Казібекова, Л. Кузнецова, Н. Мельник, Г. Мигаль, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, О. Протасенко, Т. Тихомирова, Г. Цейтіна розглядають стресостійкість як здатність особистості протистояти стресу, або адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із даної проблеми свідчить про те, що проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. Александровський, А. Вальдман, В. Лебедев), емоційної стійкості та здатності контролю емоцій (Е. Мілерян). Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини (Л. Дика, О. Ко-нопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв), яка складається з певних ланцюгів (О. Конопкін). До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту (Н. Хаан), на які впливає локус контролю (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукєнова), тип

вищої нервової діяльності (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання (Н. Сирота, Е. Чехлатий, В. Ялтонський). Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах. Водночас, незважаючи на існуючі напрацювання, все ще недостатньо вивченою залишається проблема стресостійкості й оцінки адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Вивчення цієї проблеми дозволить прогнозувати стан здоров'я і професійну успішність в умовах професійних і життєвих стресорів, окреслювати шляхи розвитку чи корекції адаптивності у стресових умовах.

Стресостійкість – це інтерактивна властивість особистості, передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки, під час та після дій стресогенних факторів [24]. Внутрішнім чинником формування та розвитку стресостійкості є Я-концепція особистості, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, структурні компоненти стресостійкості особистості. Високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість в собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль; характеристики мотиваційної сфери (соціальна значимість праці, професійна майстерність та інші), високий рівень готовності до діяльності.

Науковці визначають стресостійкість як самооцінку здібностей та можливість подолання екстремальної ситуації що пов'язана з ресурсом особистості, потенціалом різних структурно- функціональних характеристик, що забезпечують загальну життєдіяльність та специфічні форми поведінки [11].

Е. Мілерян зі стресостійкістю ототожнює емоційну стійкість і здатність контролю емоцій; Н. Данилова розглядає стресостійкість як здатність переносити психологічні навантаження та успішно розв'язувати поставлені завдання в екстремальних умовах; В. Маріщук вважає що це здатність долати стани емоційного збудження при виконанні складної діяльності;

А. Ольшанікова наголошує що стресостійкість –це стійке переважання позитивних емоцій[4].

Зарубіжний дослідник феномена стресостійкості О. Баранов зробив висновок що стресостійкість слід розглядати як інтегральну психологічну якість людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз та оптимізуючу взаємодію з зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності.

Одним із підходів до дослідження стресостійкості є дослідження Г. С. Никифорова, у контексті психічного вигорання як стрес-реакції на тривалі стреси міжособистісних відносин, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційнонапружені і значущі ситуації. С. В. Субботін у термін «стресостійкість» включає такі складові, як: емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стресрезистентність, фрустраційна толерантність, тим самим роблячи акцент на інтегративності даної характеристики.

Окрім того, поняття «стресостійкість» зустрічаємо як об'єкт досліджень у контексті теорії сильних сторін (англ. «strength perspective»). У цьому підході стресостійкість «означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби із зовнішніми викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час процесу адаптації до складної ситуації» [28].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я. Основним критерієм стресостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування в складному і вимогливому світі.

Стресостійкість дає можливість уникнути стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Чи варто бігти і нервуватись, якщо вже запізнився? Будь-яка людина, не залежно від статусу і рангу, відчуває при цьому негативні емоції. Відмінність лише у причинах, що їх викликають. На жаль, позбутися від злості, обурення, образ, розчарування, уникнути стресових ситуацій- – не в наших силах. А ось змінити ставлення до негативних реакцій, що виникли, можливо. Це і називається стресостійкість[14].

Перша позитивна функція стресостійкості – захист організму від негативного впливу на здоров'я людини. Багатьом знайомий стан, коли, навіть, після невеликого перезбудження виникають: головні болі, нездужання, млявість, втома, піднімається тиск, частішає серцебиття та інші неприємні відчуття, пов'язані з погіршенням здоров'я. З медичної точки зору, під час стресу різко збільшується рівень кортизолу*. Саме за рахунок підвищення цього гормону відбуваються зміни стану людини, але не в кращу сторону.

Наступною функцією, можна назвати легке і незалежне існування у всіх життєвих сферах [4].

Стресостійка людина, у будь-яких умовах, може виконувати поставлене завдання. Її не відволікають: шум, сторонні питання, задріть колег, сімейні проблеми. Такий індивід завжди виділяється з маси – спокійний, упевнений в собі, самодостатній. Це людина – лідер. З будь-якої, навіть, найекстремальнішої ситуації (пожежа, потоп, повінь і т.п.) вона знаходить вихід. Грубість, агресію, глузування, плітки, інтриги вона пропускає повз себе, просто не помічаючи.

Також В. Бодров під стресостійкістю розуміє інтегративну властивість людини, яка [17]:

– характеризує ступінь її адаптації до впливу екстремальних факторів зовнішнього (соціального) і внутрішнього (особистісного) середовища і діяльності;

– визначається рівнем функціональної стійкості суб'єкта діяльності і розвитку психічних, фізіологічних і соціальних механізмів регуляції поточного функціонального стану і поведінки в цих умовах;

– проявляється в активації функціональних ресурсів (мобільних резервів) організму, в зміні працездатності та поведінки людини, спрямованих на попередження функціональних розладів, негативних емоційних переживань і порушень ефективності та надійності діяльності

Для впевненого протистояння стресу важливі кілька факторів:

- ефективно планування часу;
- схильність до оптимізму;
- вміння розслаблятися;
- розуміння своїх емоцій;
- самоконтроль і позитивний настрій.

Розглядається також продуктивний вплив стресу на особистість, оскільки стресові впливи слабкої та середньої інтенсивності виконують стимулюючу функцію, допомагають особистості зосередитись, активізувати свої ресурси та краще впоратись із завданням, або ж більш ефективно вирішити проблемну ситуацію (Shevchenko, 2017).

Аналізуючи особливості, притаманні людині з високим рівнем стресостійкості, М.Е.Білова з'ясувала, що вона характеризується високим ступенем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей, гнучкістю і абстрактністю мислення, проявом полнезалежності, здатністю до високої концентрації уваги, продуктивністю оперативної пам'яті й опосередкованого запам'ятовування, вмінням диференціювати істотне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами. Також їй притаманні такі якості, як: емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальний локус контролю, перевага ділової спрямованості особистості, помірно-оптимальна поведінкова активність. Натомість людям із низькою стресостійкістю притаманна емоційна нестійкість, домінуванням негативного емоційного

фону, занадто високий рівень особистісної тривожності, екстернальний локус суб'єктивного контролю.

Узагальнюючи теоретико-методологічні підходи вітчизняних і зарубіжних психологів до вивчення даної проблематики, можемо констатувати: стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора, що дозволяє виокремити три її головні психологічні компоненти[30]:

1. Соціальну, як приклад того як соціально-політичні умови суспільства здійснює вплив на розвиток свідомості, емоційно-вольової й когнітивної сфери, шляхом послаблення чи підсилення інтенсивності психологічного стресу;

2. Поведінкову, як сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу. Так, до прикладу можна виділити наступні засоби управління стресом згідно критерію спрямованості: зміну стресової ситуації (стійкість до стресу формується на основі життєвої практики, через активну, а не споглядальну позицію особистості, коли вона не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді, навіть, активно їх шукає; зміну самого себе (при активному розвитку саморегуляції засобами психологічних тренінгів, вправ, самопізнання, дбання про психічне здоров'я, та ін.), зміни стилю життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, зміна темпу життя) тощо.

3. Особистісну, як інтегративну й узагальнюючу характеристику особливості людської психіки, найбільш значущу у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [12].

1.2 Психологічні особливості адаптації та адаптивності

Однією із властивостей живого організму є його здатність пристосовуватися до мінливих умов свого існування. Часто у результаті

таких пристосувань у людини виникають зміни в здоров'ї. Тому основним критерієм оцінки стану здоров'я є адаптивність – рівень здатності до пристосувань людини в складному світі, а також адаптованість – рівень фактичного пристосування особистості.

Термін «адаптація» (з лат. *Adapto* – пристосовую) вперше з'явився у фізіології і використовувався в біології. В науковий обіг цей термін ввів німецький фізіолог Г. Ауберт на позначення зміни, пристосувального характеру, чутливості шкірних аналізаторів до дії зовнішніх подразників [19].

Попри різноманітність визначень можна умовно виокремити такі підходи до встановлення сутності поняття «адаптація» [10]:

– адаптація як пристосування до певних умов чи змін (В. Казначеев, С. Чиженькова, І. Пітайкіна, В. Ячменьова, А. Сударев, Б. Райзберг, Л. Лозовський, О. Стародубцева, В. Данилов-Данильян);

– адаптація як зміна під впливом певних чинників (Т. Ластаєв, А. Кайгородцев, О. Пастухов, Г. Козаченко);

– адаптація як реакція на певні зміни у формі регулювання або втручання (І. Милославова, Г. Ханалієв).

Адаптаційні процеси, що відбуваються в цілісному організмі людини, описують адаптацію на рівні найпростішої «цеглинки» – будови нервової системи – нейрона. Експериментально було виявлено, що після проходження через нейрон великої кількості імпульсів за обмежений час настає зниження частоти розрядів (так зване «стомлення»), яке відновлюється лише через деякий час [23].

Адаптивність - здатність до адаптації, пристосування людини до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв оцінки за рахунок присвоєння норм та цінностей даного суспільства. Оскільки адаптація – процес взаємопроникний, отже, змінюватися може як особистість, а й середовище, де він існує. Адаптивність не варто плутати зі здатністю соціалізуватись. Зумівши пристосуватися до суспільства, людина може не адаптуватися в ньому. Це означає, що моральні установки і індивідуальні принципи цілком

розходяться з тими, що у навколишньому середовищі – культурної, соціальної, комунікативної. У такому разі людині необхідно вирішувати, що варто змінити, щоб не перебувати в пригніченому емоційному стані. Тому адаптивність варто визначати як здатність адаптуватися до змін, а й як бажання пристосуватися до них [18].

Під адаптивністю на думку В.Н. Самочкіна розуміється процес цілеспрямованої зміни параметрів, структури й властивостей об'єкта у відповідь на зміни, що відбуваються, а під адаптацією – процес пристосування будови й функцій системи до умов зовнішнього середовища. Адаптацію не можна зводити тільки до пристосування системи до зміни умов життєдіяльності. Це набагато більш ємне поняття. В умовах сучасної трансформаційної економіки адаптацію можна розглядати як складне поняття, що включає: розмаїтість умов до яких може пристосовуватися система (адаптивність), здатність системи до цілеспрямованого поведіння щодо пристосування у складному середовищу (здатність до адаптації) і сам процес такого пристосування

Адаптивність перш за все полягає в аналізі та адекватному сприйнятті навколишнього середовища, внаслідок чого виробляється вміння залишатися цілісною особистістю [6]. Крім того адаптивність виявляється у здатності перетворювати навколишню індивідуума дійсність відповідно до своїх етичних та моральних уявлень. Якщо людина має адаптивність, то вона набагато легше переносить зміни в житті, має можливість адекватно зорієнтуватися в будь-якій (особливо неприємній) ситуації, має більш високу емоційну стійкість, а також здатна змінюватися, що не лякає, а лише надихає її.

У межах системного підходу адаптація сприймається як певним чином упорядкована система змін, які вносяться у внутрішні системи діяльності підприємства, розробка та реалізація яких забезпечує ефективність діяльності підприємства у нових умовах. Система адаптації розглядається як сукупність змін, які вносяться до стратегії розвитку підприємства та до його

взаємопов'язаних між собою внутрішніх систем з метою забезпечення відповідності стратегії підприємства та стану його внутрішніх систем стану зовнішнього середовища. Дослідження у цих напрямках проводилися такими вченими як Л. фон Берталанфі, А. Богданов, А. Бергом, Р. Джонсоном, Дж. Ван Гіг.

Отже, адаптацію здебільшого різні автори трактують як процес пристосування, зміни параметрів, елементів і самої системи загалом. У науковій літературі та на практиці адаптацію найчастіше пов'язують саме зі змінами у зовнішньому середовищі підприємства. Важливо відзначити, що таке використання поняття обмежене. Адаптація безпосередньо пов'язана із змінами, що відбуваються не тільки у зовнішньому, а й у внутрішньому середовищі підприємства. Зміни, що відбуваються у внутрішньому середовищі, також є для підприємства значущими, тому що від ефективності адаптації до них залежить, наскільки ефективно підприємство зможе реагувати на зовнішні зміни в майбутньому.

У наукових працях поняття «адаптивність» постало як характеристика, яка використовувалася в описі живих організмів у біології, психології, соціології тощо. Так, у психології адаптивність виявляється у узгодженості цілей та результатів. З погляду психофізіології, «адаптивність - це здатність людини здійснювати адаптаційні перебудови, пристосовуватися до умов, що змінюються, і характеру діяльності; витривалість, висока працездатність та стійкість до різних факторів зовнішнього середовища». У педагогічній літературі під поняттям адаптивність визначається «здатність викладача та навчального закладу загалом пристосовувати свою діяльність до особливостей учнів». У зарубіжних джерелах поняття адаптивність (*adaptability*) досить часто ототожнюється з гнучкістю (*flexibility*), упередженістю (*anticipation*), здатністю швидкої переналагодження (*agility*).

На сьогоднішній день поняття «адаптивність», як і «адаптація», використовуються в різних галузях, і все ширше застосовуються для характеристики економічних, технічних та соціальних систем. Це поняття

використовується не тільки в природничих, а й у технічних та суспільних науках, що свідчить про його загальнонауковий статус. Саме завдяки загальнонауковому статусу, поняття «адаптивність» досі не набуло чіткого, загальновизнаного визначення, як зазвичай трапляється, коли поняття використовується більш ніж в одній галузі знань.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити такі висновки [27]:

1. Адаптація - це сукупність процес пристосування до змін, що реалізуються в підсистемах підприємства, швидкість та ефективність яких залежить від рівня адаптивності діяльності підприємства;

2. У подальших дослідженнях під адаптивністю розумітиметься комплексна характеристика діяльності підприємства, яка відображає потенційні можливості підприємства, його здатність та оперативність сприймати та реагувати на зміни за рахунок наявних ресурсів та їх резервів, а також є передумовою адаптації підприємства до змін зовнішнього середовища та їх наслідків у внутрішньому середовищі підприємства;

3. Адаптивність та адаптація - дві тісно взаємопов'язані між собою категорії, які не можуть досліджуватися окремо один від одного. Але, в той же час адаптивність та адаптація, це різні категорії, що позначають характеристику та процес відповідно.

1.3 Вплив домашніх тварин на психіку людини

Утримання домашніх тварин природно приносить масу клопоту, але, незважаючи на це, майже в кожній сім'ї є свій улюбленець. Домашні тварини позитивно впливають на психіку людини, роблять її більш стійкою до стресів. Це відбувається ненав'язливо, як би ненароком. Домашні тварини виступають в ролі акумулятора енергії і захисту від негативу. На жаль, часто тварини самі страждають від такого енергетичного «вампірства» господаря. Навіть хвороби домашніх тварин і людини іноді збігаються. Але замість фізичної енергії ми віддаємо їм любов, турботу, ласку і духовну енергію. Ми

годуємо їх, доглядаємо в подяку за їх любов. Чим сильніше Вас любить тварина, тим більше позитивної енергії ви отримуєте. Домашні вихованці стають вірними друзями, захисниками і помічниками. Вони можуть лежати на хворому місці або просто сидіти поруч. У цей час відбувається прийом негативної енергії господаря для очищення. Можуть навіть пожертвувати життям, рятуючи господаря. Вчені з'ясували, що наявність в будинку тварин призводить до зменшення кров'яного тиску у гіпертоніків. А літні люди з собаками ходять на 28% краще і впевненіше, ніж люди без собак [26].

Домашні вихованці мають гармонізуючі властивості, упорядковують психоемоційний стан свого господаря, хоча їх вплив і непомітний, делікатний проте – життєво необхідний людині в сучасних умовах життя. Домашня тварина, чи то кішка, чи собака, пташка, рибка або щур, «включається» в енергетичне поле господаря і його сім'ї, виступає відразу в кількох іпостасях: «акумуляторної батареї», енергетичного щита і «охоронця». Відбувається постійний і потужний обмін енергією між живими організмами. Кожна тварина має свої особливості в процесі цього обміну, відповідно, і їх впливи трохи відрізняються, але результат практично завжди позитивний і дуже вигідний людині.

Існує багато сфер, на які впливають домашні тварини [31]:

- Зменшення рівня стресу та тривоги. Спілкування з тваринами піднімає рівень гормону окситоцину, який дозволяє зменшити рівень гормону, що викликає стрес - кортизолу. Тому зараз у разі виникнення стресових станів медики навіть рекомендують завести собі улюбленця.

Взаємодія з вихованцями особливо сприятливо впливає на малюків. Маленькі діти, які живуть у сім'ях, де є тварини, відчувають значно менше стресу та тривоги, а також соціальних проблем. Таке спілкування зводить нанівець ймовірність розвитку психічних, емоційних та поведінкових розладів у дорослому віці.

- Зміцнення серцево-судинної системи та стабілізація кров'яного тиску. Згідно з кардіологічними дослідженнями, власники домашніх тварин

(переважно кішок і собак) значно менше схильні до перепадів тиску і проблем з серцем. Крім заспокоєння під час спілкування та погладження домашніх вихованців, велике значення мають і регулярні прогулянки з ними на свіжому повітрі.

- Підвищення фізичної активності. Ні для кого не секрет, що наявність домашнього вихованця змушує людину більше рухатися. Це стосується не тільки вигулу та прогулянок, але також купання та прибирання за тваринами. Найактивніші, зрозуміло, власники собак, проте активні ігри з кішками не менш корисні.

- Діагностика захворювань людини. Завдяки дивовижній тварині нюху вдається визначити найменші зміни в організмі людини. Домашні вихованці, почувши такі зміни, різко змінюють свою поведінку поряд із господарями. Найчастіше тварини можуть відчути такі захворювання, як рак, нарколепсія, мігрень, діабет та судоми. Собаки особливо чуйно відчувають хвороби, визначаючи їх із високим рівнем точності.

- Зменшення ризику виникнення захворювань. Доведено, що вміст свійських тварин дозволяє підвищити імунітет, тому значно знижується ризик розвитку алергічних захворювань та хвороб серця. Проте вчені Каліфорнійського та Стенфордського університетів з'ясували, що наші вихованці захищають організм і від деяких форм раку. Діти, які виростили в сім'ях з домашніми вихованцями, набагато рідше стикаються з алергією, оскільки з народження звикають до вовни та продуктів життєдіяльності тварин.

- Цілюща дія тварин на людину. Для полегшення болю, підвищення настрою та позбавлення хвороб у всьому світі давно вже використовують терапію тваринами, так звану зоо- або анімалотерапію. До неї відносяться іпотерапія (спілкування з кінями), гірудотерапія (лікування п'явками), апітерапія (лікування продуктами бджільництва), дельфінотерапія та пет-терапія (лікування домашніми тваринами). Найчастіше її застосовують у лікарнях, будинках для людей похилого віку та хоспісах. Спілкування з

тваринами дозволяє хворим швидше відновлюватися після перенесених захворювань та відволікатися від проблем.

- Розширення соціальних зв'язків. Загальні інтереси зближують та об'єднують людей. За допомогою свійських тварин людині набагато легше розмовляти, завести нові знайомства або підтримати розмову. Господарі вихованців часто знайомляться та починають спілкуватися під час прогулянок, у зоомагазинах та в інтернеті. Адже їм завжди є що обговорити та про що поговорити. Таким чином, наші «молодші друзі» допомагають нам впоратися з самотністю і позбутися сором'язливості.

У 2006 році німецькі та австралійські вчені опублікували дані дослідження за участю дев'яти тисяч людей. Починаючи з 1984 року дослідники спостерігали за людьми, у яких є домашні улюбленці, і за тими, хто не має домашніх тварин. Вчених цікавило, як часто ці групи респондентів звертаються до лікарів зі скаргами на здоров'я та як тварини впливають на їхній стан. З'ясувалося, що в обох країнах власники свійських тварин здійснювали приблизно на 15 відсотків менше щорічних візитів до лікаря, ніж ті, хто не має вихованців. При цьому в дослідженні брали участь господарі не лише собак та кішок, а й коней, птахів та рибок [11].

Результати ще одного дослідження, проведеного у 2019 році, демонструють, що акваріумні рибки мають на людей заспокійливий вплив. Заводчики рибок із США, Великобританії, Німеччини, Франції, Тайваню та Австралії відзначали, що спостереження за мешканцями акваріумів знижує тривогу та допомагає розслабитися. На деяких учасників сприятливо впливали шум води та краса самого акваріума.

Здається, ніхто не сумнівається в тому, що якщо якась тварина здатна вплинути на психіку, то це собака. І це не порожні слова: американські дослідники опитали 201 людину і дійшли висновку, що наявність будинку собаки пов'язана з нижчими показниками депресії у жінок та самотніх людей.

У журналі PLOS ONE опублікована стаття «Відносини та взаємодія людини та тварин під час самоізоляції у Великій Британії: дослідження зв'язку з психічним здоров'ям та самотністю» [32].

Дослідження, проведене в Університеті Йорка та Університеті Лінкольна, показало, що наявність домашньої тварини пов'язана з покращенням психічного здоров'я та зменшенням почуття самотності у людей. В опитуванні взяли участь 6 тисяч респондентів із Великобританії. Близько 90% з них мали хоча б одну домашню тварину. Найпоширенішими улюбленцями були кішки та собаки, за якими слідували дрібні ссавці та рибки. Більшість людей, які взяли участь у дослідженні, вважали своїх вихованців джерелом значної підтримки під час ізоляції.

Понад 90% респондентів заявили, що їхні вихованці допомогли їм емоційно пережити ізоляцію, а 96% заявили, що тварини допомогли залишатися в хорошій фізичній формі і активними. Однак 68% власників тварин-компаньйонів повідомили, що під час ізоляції турбувалися про своїх улюбленців, наприклад, через обмежений доступ до ветеринарної допомоги та фізичні вправи або тому, що вони не знали, хто піклуватиметься про їхнього вихованця, якщо вони захворіють.

Провідний автор дослідження доктор Олена Ратшен з факультету медичних наук Йоркського університету зазначила, що результати цього дослідження продемонстрували потенційний зв'язок між психічним здоров'ям людей та емоційними зв'язками, які вони формують зі своїми домашніми тваринами. Цікаво також, що дослідники не виявили великої різниці в силі емоційного зв'язку з домашніми тваринами різних видів – люди відчували однакову емоційну близькість зі своїми морськими свинками чи собаками.

Одним із висновків роботи стало розуміння важливості для психічного благополуччя власників гарантій ветеринарної допомоги для тварин-компаньйонів.

Співавтор дослідження, професор Деніел Міллс зі Школи природничих наук при Університеті Лінкольна, звернув увагу, що проведена робота особливо важлива в даний час, оскільки вона показує, як наявність домашньої тварини в будинку може пом'якшити психологічний стрес, пов'язаний з ізоляцією.

Однак важливо, щоб кожен власник міг дати своєму вихованцю все необхідне - інші роботи вчених показують, що нездатність задовольнити потреби домашніх улюбленців може мати згубні наслідки як для людей, так і для самих тварин [33].

При цьому доктор Ратшен звертає увагу, що хоча дослідження показало, що наявність свійської тварини може пом'якшити деякі згубні психологічні наслідки ізоляції під час COVID-19, важливо розуміти, що цей висновок навряд чи матиме клінічне значення. Автори роботи не припускають, що людям необхідно обзавестися домашніми тваринами, щоб захистити своє психічне здоров'я під час пандемії.

За оцінками, понад 40% сімей Великобританії мають хоча б одну домашню тварину.

Дослідження також показало, що найбільш популярною взаємодією з тваринами, які не є домашніми вихованцями, було спостереження за птахами. Майже 55% опитаних повідомили, що спостерігають та годують птахів у своєму саду.

Контакт із домашніми вихованцями знижує тривожність. Пацієнтів Каліфорнійського університету, госпіталізованих із серцевою недостатністю, осічали волонтери із собакою та без неї. Після 12-хвилинного візиту найбільше зниження тривожності спостерігалось у пацієнтів, які поспілкувалися з твариною. У психіатричній клініці з пацієнтами проводили терапевтичне заняття за участю тварини та просто сеанси терапевтичного відпочинку. Тестування показало значне зниження тривожності у пацієнтів після заняття з твариною. Таким чином, вихованці можуть виступати

посередниками у соціальній взаємодії, допомагають боротися з депресією, знижують почуття тривоги та самотності.

Дослідження, проведені в Університеті Каліфорнії Метью Пантеллом із співавторами, довели, що соціальна ізоляція є фактором ризику передчасної смерті нарівні з курінням, ожирінням, високим тиском та підвищеним рівнем холестерину [29].

У світі зростає визнання терапевтичної ролі, яку домашні тварини можуть грати щодо психічного здоров'я людини. З одного боку, застосування тварин у психотерапії стало окремим самостійним підходом, який отримав назву «анімотерапія». У вітчизняній літературі ми можемо знайти достатню кількість робіт, які розглядають різні ефекти у межах використання цього виду терапії.

Саме виходячи з усього цього, можна сказати, що спілкування з нашими «друзями меншими» може допомогти зробити те, що не під силу самим людям, а саме – заспокоювати і «лікувати» психоемоційні стани.

РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні прийняло участь 60 осіб. Групу №1 склали 30 осіб, які є власниками домашніх тварин. Групу №2 склали 30 осіб, які не мають домашніх тварин у господарстві.

2.2 Характеристика методів дослідження

Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко). Серед багатьох методик дослідження властивостей темпераменту, які обумовлюють стресостійкість особистості, особливу увагу привертає “Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності”

Термін "схильність до немотивованої тривожності" запропонований автором методики за змістом тверджень запитальника найбільше відповідає загальноприйнятому в науковій психології терміну "особистісна тривожність" на відміну від терміну "ситуаційна тривожність". Під терміном "схильність до немотивованої тривожності" в даному випадку розуміється риса особистості, що зумовлює стереотип поведінки, що проявляється в схильностях до розлитого (тобто не пов'язаного з яким-небудь певним типом або типами ситуацій) хронічним переживанням психічної та соматичної напруги. Ця риса особистості характеризується як стан втоми, дратівливості, нетерплячості, почуття внутрішньої скутості, схильності навіть з незначних приводів відчувати напади сильного страху і занепокоєння і т.д.

Дана методика може бути використана в ситуації психологічного консультування за умов обмеженого часу діагностики (експрес-діагностика) для попередньої оцінки даного стереотипу поведінки.

Опитувальник складається з 11 свідчень.

Орієнтовний час тестування 5-10 хвилин.

Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін). Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. **Перша, шкала стану тривоги** (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій.

При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності (Заморуєва В. В.).

Методика призначена для діагностики емоційно-діяльнійної адаптивність особистості.

Обробка даних:

Якщо сума всіх відповідей "так" не перевищує 3 - Висока адаптивність;
3-10 – середня; 11-19 – низька; 20-23 – дуже низька.

Опитувальник складається із 23 питань.

Орієнтовний час тестування 10-15 хвилин.

Самооцінка психологічної адаптивності (Н.П. Фетискин).

Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань. Особистісну адаптивність членів родини ми пропонуємо досліджувати за допомогою двох методик: “Самооцінка психологічної адаптивності” та “Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивність особистості”.

Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі ана-логічним чином слід

визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге). Методика є психометрическою шкалою самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року. Розроблено Holmes і Rahe в 1967 році.

Доктора Холмс і Раге вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожного важливого життєвого події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стрессогенности.

Відмінною особливістю шкали є той факт, що стрессогенность події визначається тільки інтенсивністю переживання, і не має знака. Тобто хвороба або одруження вважаються практично однаково стрессогенним.

Відповідно до проведених дослідженнями було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

Внутрішня структура: шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжируваних за балами, визначальним їх ступінь стрессогенности.

Методика підходить для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку прикордонних нервово-психічних розладів.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз рівня стресостійкості та рівня адаптації у власників домашніх тварин

Для дослідження тривожності використали такі методики як Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко) та Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.

За результатами методики Спілбергера-Ханіна побудували графік усереднених показників у групі досліджуваних з домашніми тваринами.

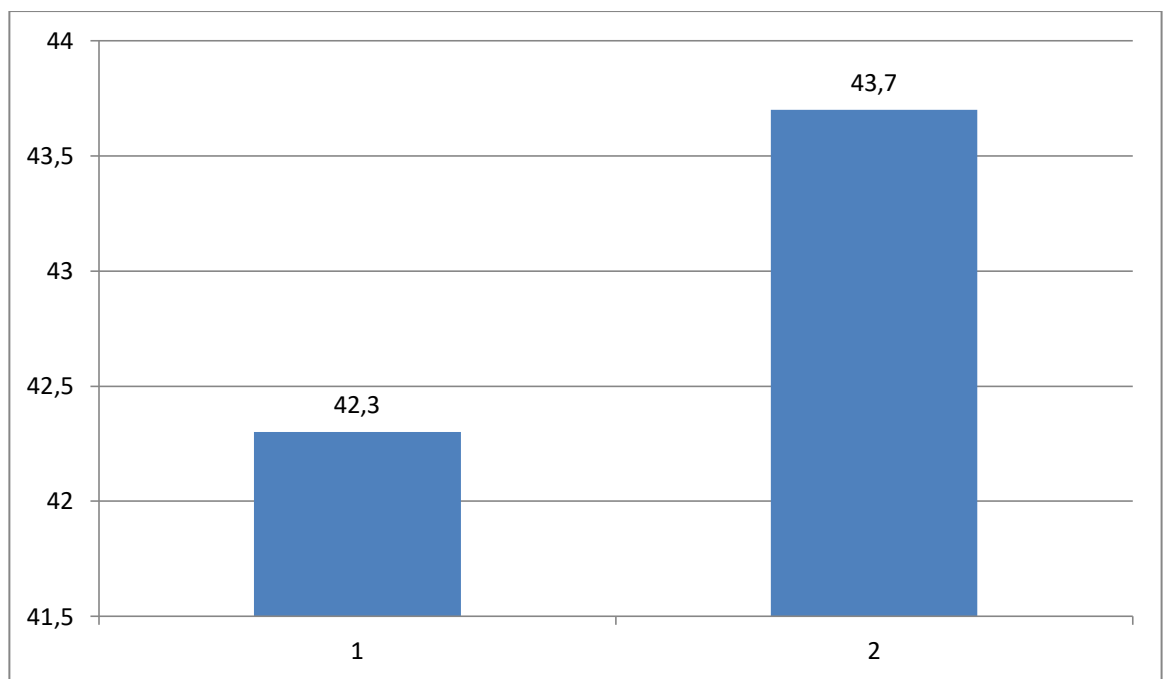


Рис. 3.1 Усереднені показники видів тривожності у групі осіб, які мають домашніх тварин: 1 – ситуативна тривожність, 2 – особистісна тривожність

За даними Рис. 3.1 бачимо середній рівень ситуативної та особистісної тривожності у групі осіб, що не мають домашніх тварин. Такі результати говорять про те що досліджувані даної групи відчують незначне напруження, середній рівень тривоги.

За результатами методики В. В. Бойко побудували таблицю, у якому відобразили результати у відсотках.

Таблиця 3.1

Частота показників зустрічальності різних рівнів схильності до немотивованої тривожності у досліджуваних, які мають домашніх тварин

Рівні схильності до немотивованої тривожності	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кіль-сть	%
Низький рівень	10	33,3%
Середній рівень	14	46,7%
Високий рівень	6	20%

За результатами представленими у таблиці 3.1 можна сказати, що найбільш виражений (46,7%) середній рівень схильності до немотивованої тривожності, що говорить про те, що у досліджуваних є неявна схильність до немотивованої тривожності, що виявляється у тому, що іноді таким людям властиво перейматися без вагомої на то причини, на другому місці низький (33,3%) рівень схильності до немотивованої тривожності, що говорить про те, що досліджувані з цим рівнем не переймаються просто так, завжди мають причину на це та усвідомлюють її, найменш виражений високий рівень (20%), що говорить про те, що досліджувані мимовільно переживанні щодо особистісно значимих малоймовірних подій, безпричинні або погано зрозумілі очікування неприємностей, передчуття біди, можливі втрати.

Для дослідження адаптивності досліджуваних цієї групи використали методику Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності (Заморуєва В. В.) та методику Самооцінки психологічної адаптивності (Н. П. Фетискин);

За методикою Заморуєвої В. В. побудували таблицю, у якій відобразили результати.

Таблиця 3.2

Частота показників зустрічальності різних рівнів емоційно-діяльнісної адаптивності у досліджуваних, які мають домашніх тварин

Рівні емоційно-діяльнісної адаптивності	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кіль-сть	%
Адекватно-високий рівень	8	26,7%
Середній рівень	11	36,6%
Низький рівень	8	26,7%
Дуже низький рівень	3	10%

За результатами виведеними у таблиці 3.2 можемо зробити висновок, що виражений середній (36,6%) проявляється у тому, що адаптаційний процес не впливає на діяльність особи та супроводжується стабільним емоційним фоном, на другому місці низький рівень (26,7%), що говорить про довгий адаптаційний період зниження активності та якості діяльності, пригнічений емоційний стан, та адекватно-високий (26,7%) має такі особливості як дуже короткий адаптаційний процес, стабільну або навіть підвищений рівень емоційного фону підвищену активність під час діяльності, тобто для досліджуваним, яким властивий цей рівень емоційно-діяльнісної адаптивності може бути корисним зміна обстановки, найменш виражений дуже низький рівень (10%), що говорить про ригідність емоційної сфери під час адаптації та низький рівень якості діяльності,

За результатами методики Н. П. Фетіскіна побудували таблицю 3.3.

Таблиця 3.3

Частота показників зустрічальності різних рівнів психологічної адаптивності у досліджуваних, які мають домашніх тварин

Рівні психологічної адаптивності	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кіль-сть	%
Високий рівень	5	16,7%
Рівень вище середнього	7	23,3%
Середній рівень	6	20%
Рівень нижче середнього	-	-
Низький рівень	12	40%

За даними таблиці 3.3 найбільш виражений у групі №1 низький рівень (40%) психологічної адаптивності, що говорить про складність у адаптації до нових умов у досліджуваних цієї групи, на другому місці за вираженістю рівень вище середнього (23,3%), що проявляється у доволі швидкій адаптації до нових умов, на третьому місці – середній рівень (20%), що проявляється у тому, що адаптаційний процес проходить неспішно, але не викликає в особистості нагальних проблем, на четвертому високий рівень (16,7%), що проявляється у швидкій адаптації особистості, крім того нові умови можуть позитивно впливати на діяльність та емоційний стан. Слід зазначити, що рівень вище середнього не виявлений у даній групі досліджуваних.

Для дослідження стресостійкості та соціальної адаптації використали методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге). За результатами даної методики побудували таблицю.

Таблиця 3.4

Частота показників зустрічальності різних рівнів опірності стресу у досліджуваних, які мають домашніх тварин

Рівні опірності стресу	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кіль-сть	%
Низька супротив	10	33,4%
Середня супротив	6	20%
Висока супротив	7	23,3%
Велика супротив	7	23,3%

Таблиця 3.4 демонструє дуже виражений низький рівень (33,4%) опірності стресу, що говорить про вразливість цих досліджуваних, дуже багато енергії вони втрачають на боротьбу зі стресом, на другому місці за вираженістю велика супротив стресу (23,3%), що говорить про мінімальний стрес та вміння швидко з ним справлятися, на третьому місці – висока супротив (23,3%), що проявляється у вмінні правильно розподіляти енергію та ресурси при боротьбі зі стресами, на четвертому місці – середня супротив (20%), що говорить про те, що зі збільшенням стресових ситуацій знижується стійкість досліджуваних.

3.2 Аналіз рівня стресостійкості та рівня адаптації осіб, які не мають домашніх тварин

Для дослідження тривожності використали такі методики як Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко) та Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна.

За результатами методики Спілбергера-Ханіна побудували графік усереднених показників у групі досліджуваних без домашніх тварин.

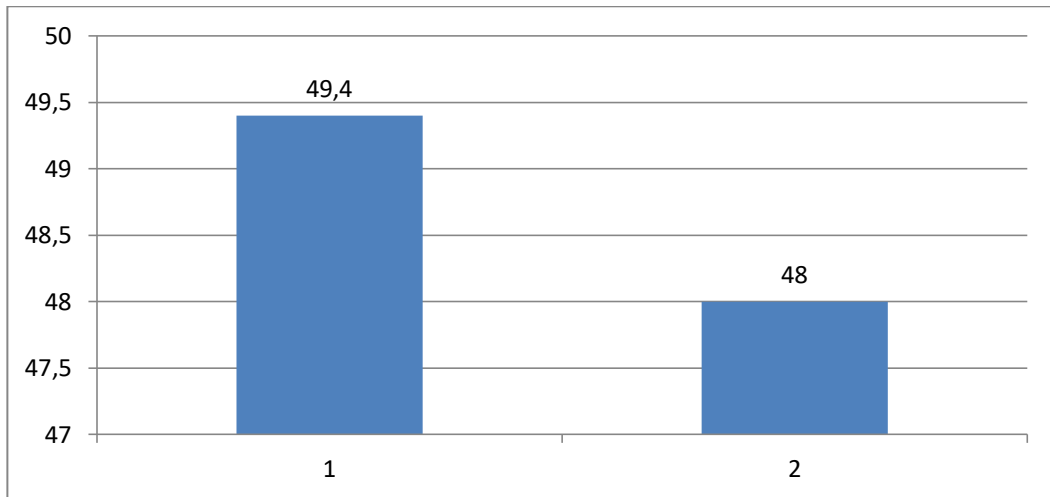


Рис. 3.2 Усереднені показники видів тривожності у групі осіб, які не мають домашніх тварин: 1 – ситуативна тривожність, 2 – особистісна тривожність

За даними Рис. 3.2 бачимо високі рівні ситуативної та особистісної тривожності у групі осіб, що не мають домашніх тварин. Такі результати говорять про те що досліджувані даної групи відчувають напруження, постійну тривогу незалежно від ситуації, можуть мати емоціональні або невротичні зриви та психосоматичні захворювання.

За результатами методики В. В. Бойко побудували таблицю, у якому відобразили результати у відсотках.

Таблиця 3.5

Частота показників зустрічальності різних рівнів схильності до немотивованої тривожності у досліджуваних, які не мають домашніх тварин

Рівні схильності до немотивованої тривожності	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кіль-сть	%
Низький рівень	12	40%
Середній рівень	18	60%
Високий рівень	-	-

За результатами представленими у таблиці 3.5 можна сказати, що найбільш виражений (60%) середній рівень схильності до немотивованої

тривожності, що говорить про те, що у досліджуваних є неявна схильність до немотивованої тривожності, що виявляється у тому, що іноді таким людям властиво перейматися без вагомої на то причини., найменш виражений (40%) низький рівень схильності до немотивованої тривожності, що говорить про те, що досліджувані з цим рівнем не переймаються просто так, завжди мають причину на це та усвідомлюють її.

Для дослідження адаптивності досліджуваних цієї групи використали методику Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності (Заморуєва В. В.) та методику Самооцінки психологічної адаптивності (Н. П. Фетискин).

За методикою Заморуєвої В. В. побудували таблицю, у якій відобразили результати.

Таблиця 3.6

Частота показників зустрічальності різних рівнів емоційно-діяльнісної адаптивності у досліджуваних, які не мають домашніх тварин

Рівні емоційно-діяльнісної адаптивності	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кіль-сть	%
Адекватно-високий рівень	8	26,7%
Середній рівень	7	23,3%
Низький рівень	15	50%
Дуже низький рівень	-	-

За результатами виведеними у таблиці 3.6 можемо зробити висновок, що виражений низький рівень (50%), що говорить про ригідність емоційної сфери під час адаптації та низький рівень якості діяльності, середній (23,3%) проявляється у тому, що адаптаційний процес не впливає на діяльність особи та супроводжується стабільним емоційним фоном, та адекватно-високий (26,7%) має такі особливості як дуже короткий адаптаційний процес, стабільну або навіть підвищений рівень емоційного фону підвищену активність під час діяльності, тобто для досліджуваним, яким властивий цей

рівень емоційно-діяльнійної адаптивності може бути корисним зміна обстановки.

За результатами методики Н. П. Фетіскіна побудували таблицю 3.7.

Таблиця 3.7

Частота показників зустрічальності різних рівнів психологічної адаптивності у досліджуваних, які не мають домашніх тварин

Рівні психологічної адаптивності	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кіль-сть	%
Високий рівень	6	20%
Рівень вище середнього	10	33,3%
Середній рівень	2	6,7%
Рівень нижче середнього	-	-
Низький рівень	12	40%

За даними таблиці 3.7 найбільш виражений у групі №1 низький рівень (40%) психологічної адаптивності, що говорить про складність у адаптації до нових умов у досліджуваних цієї групи, на другому місці за вираженістю рівень вище середнього (33,3%), що проявляється у доволі швидкій адаптації до нових умов, на третьому місці – високий рівень (20%), що проявляється у швидкій адаптації особистості, крім того нові умови можуть позитивно впливати на діяльність та емоційний стан, на четвертому – середній рівень (6,7%), що проявляється у тому, що адаптаційний процес проходить неспішно, але не викликає в особистості нагальних проблем. Слід зазначити, що рівень вище середнього не виявлений у даній групі досліджуваних.

Для дослідження стресостійкості та соціальної адаптації використали методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге). За результатами даної методики побудували таблицю.

Таблиця 3.8

Частота показників зустрічальності різних рівнів опірності стресу у досліджуваних, які не мають домашніх тварин

Рівні опірності стресу	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кіль-сть	%
Низька супротив	12	40%
Середня супротив	5	16,7%
Висока супротив	6	20%
Велика супротив	7	23,3%

Таблиця 3.8 демонструє дуже виражений низький рівень опірності стресу, що говорить про вразливість цих досліджуваних, дуже багато енергії вони втрачають на боротьбу зі стресом, на другому місці за вираженістю велика супротив стресу (23,3%), що говорить про мінімальний стрес та вміння швидко з ним справлятися, на третьому місці – висока супротив (20%), що проявляється у вмінні правильно розподіляти енергію та ресурси при боротьбі зі стресами, на четвертому місці – середня супротив (16,7%), що говорить про те, що зі збільшенням стресових ситуацій знижується стійкість досліджуваних.

3.3 Порівняльний аналіз двох досліджуваних груп

За допомогою порівняльного аналізу ми можемо зробити висновки, які показники більше або менше властиві першій (особи, що мають домашніх тварин) та другій (особи, що не мають домашніх тварин) групам.

Для порівняння результатів за методикою Спілбергера-Ханіна побудували графік усереднених показників у групах досліджуваних, які мають та не мають домашніх тварин.

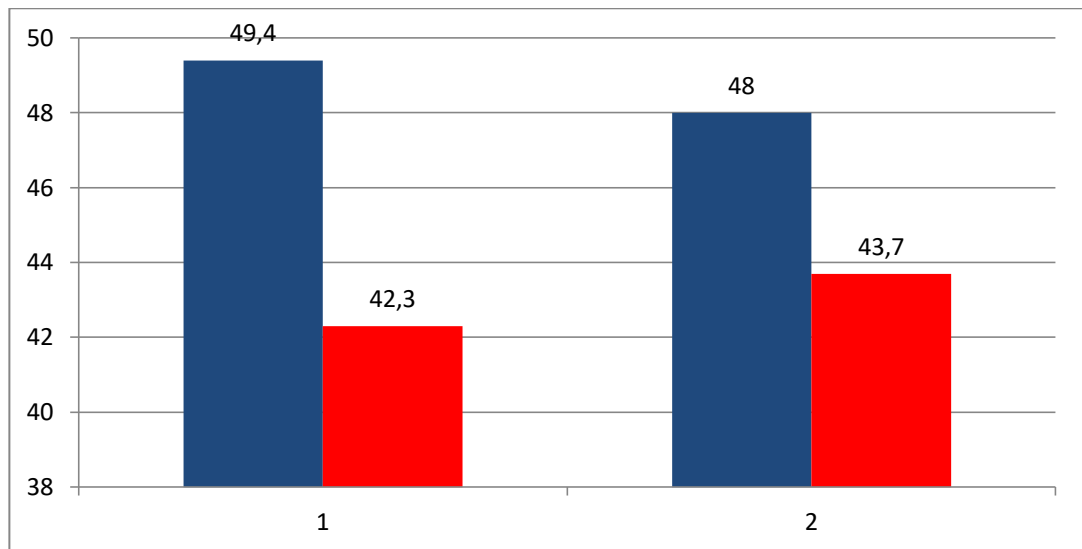


Рис. 3.3 Усреднені показники видів тривожності у групах осіб, які мають (група №1) та не мають домашніх тварин (група №2): ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – ситуативна тривожність, 2 – особистісна тривожність

За даними Рис. 3.3 бачимо, що група №1 має більш низькі показники, ніж у групи №2. За цими результатами можна зробити висновок, що досліджувані, які мають домашніх тварин, мають менший рівень тривоги, напруження та схильності до психосоматичних захворювань та емоційних або невротичних зривів.

Для перевірки достовірності в розбіжностях між видам тривожності було використано U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Розбіжності в тривожності між групами осіб, які мають домашніх тварин (група №1) та осіб без домашніх тварин (група №2)

Види тривожності	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Рівень значущості (p≤)
Ситуативна	1171	1482	896	0,002
Особистісна	1210	1440	748	0,037

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

З таблиці 3.8 видно, що досліджувані, які мають домашніх тварин мають значно менший статистично значущий рівень виразності обох видів тривожності.

Досліджувані, які не мають домашніх тварин на відміну від першої групи мають вищий рівень виразності показника ситуативної ($U=896$, $p<0,002$) та особистісної тривожності ($U=748$, $p<0,037$). Результати математичного аналізу підтверджують висновки, які ми зробили вище.

Для порівняння результатів методики В. В. Бойко побудували графік, у якому відобразили результати обох груп у відсотках.

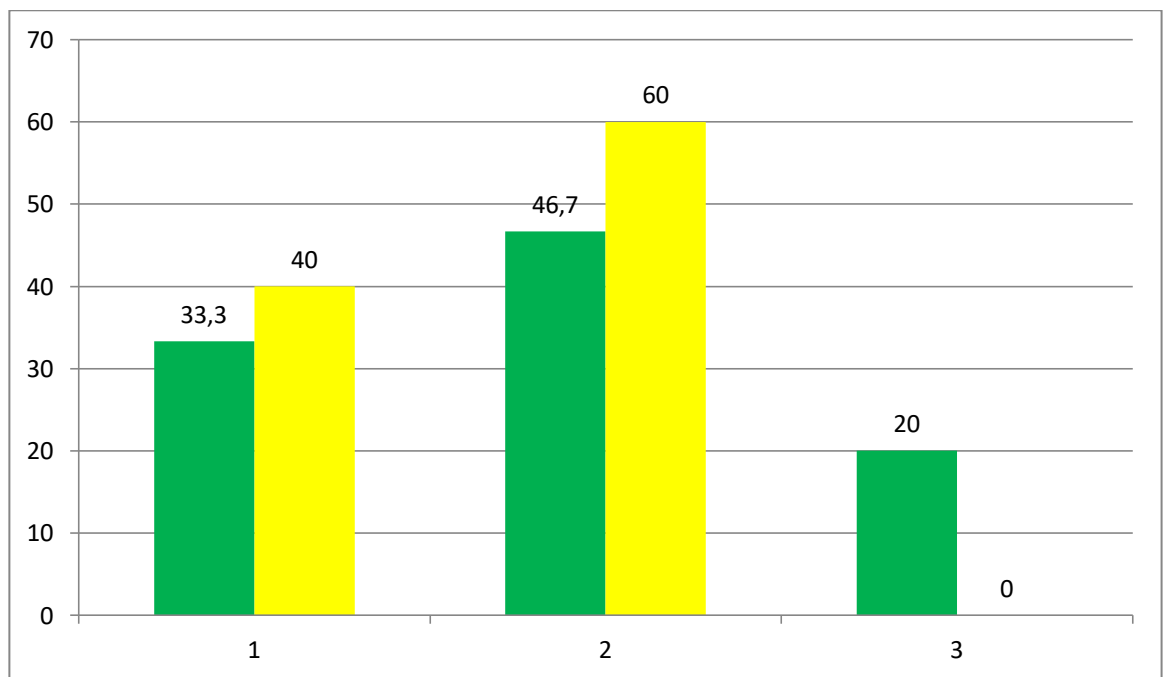


Рис. 3.4 Відсоткове співвідношення результатів методики двох груп, які мають (група №1) та не мають домашніх тварин (група №2): ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – низький рівень, 2 – середній рівень, 3 – високий рівень

За даними Рис. 3.4 бачимо, що високий рівень схильності до немотивованої тривожності виявлений у групі №1, що може бути пов'язано з особистісними якостями, відчуттям відповідальності за домашню тварину.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей у рівнях схильності до немотивованої тривожності в досліджуваних групах осіб, які

мають та не мають домашніх тварин, був здійснений порівняльний аналіз результатів Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко) за допомогою критерія Фішера, результати якого наведені в табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз рівня схильності до немотивованої тривожності у досліджуваних групах

Рівень схильності до немотивованої тривожності	Частота зустрічаємості ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 2 (у %)	Значення ф-критерію (групи 1-2)
Низький рівень	33,3%	40%	0,536
Середній рівень	46,7%	60%	1,038
Високий рівень	20%	-	3,591**

Примітка 1: група 1 – особи, які мають домашніх тварин, 2 – особи, які не мають домашніх тварин

Примітка 2: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

За результатами представленими у таблиці 3.9 бачимо, що суттєві відмінності між групами є лише за одним рівнем – високим рівнем схильності до немотивованої тривожності. Такі результати вказують на те, що досліджувані, які мають домашніх тварин можуть без вагомої причини перейматися, накручувати себе, навіть якщо усвідомлюють, що причин на те немає.

Для дослідження адаптивності досліджуваних цієї групи використали методику Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності (Заморуєва В. В.) та методику Самооцінки психологічної адаптивності (Н. П. Фетискин);

За методикою Заморуєвої В. В. побудували графік, у якому відобразили результати обох груп.

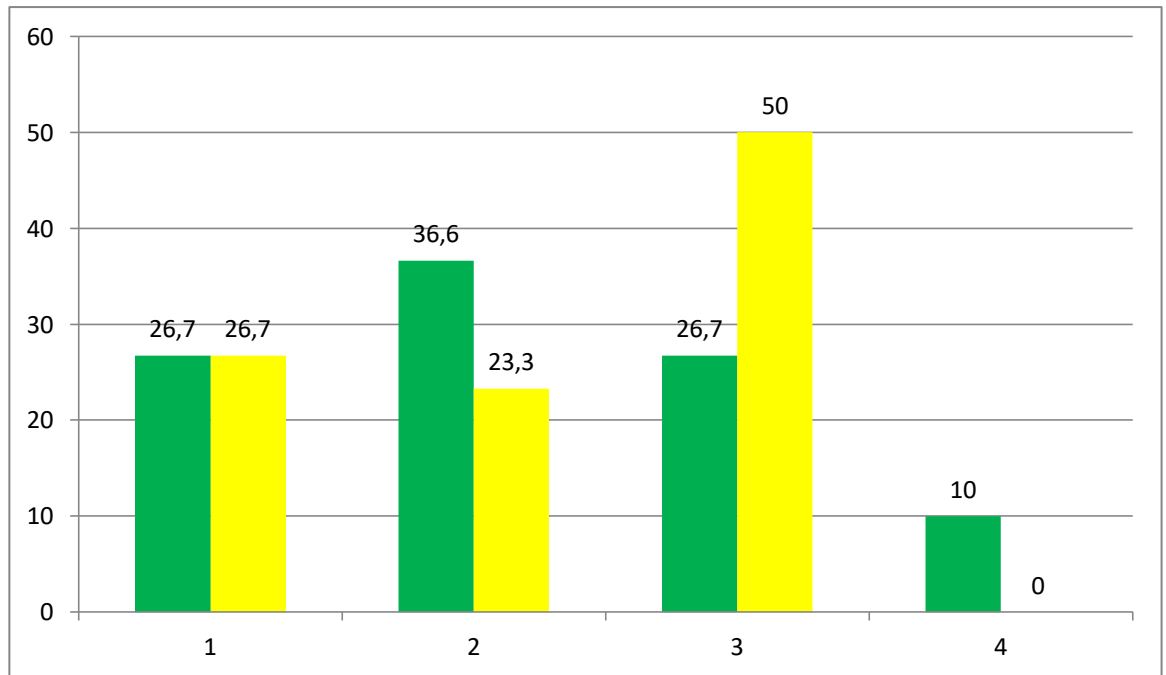


Рис. 3.5 Відсоткове співвідношення результатів методики двох груп, які мають (група №1) та не мають домашніх тварин (група №2): ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – адекватно-високий рівень, 2 – середній рівень, 3 – низький рівень, 4 – дуже низький рівень

За результатами відображеними на Рис. 3.5 бачимо, що показник низького емоційно-діяльнійної адаптивності удвічі більший у групи №2, ніж у групи досліджуваних, що мають домашніх тварин, що говорить про складнощі у досліджуваних під час адаптаційного періоду. Дуже низький рівень емоційно-діяльнійної адаптації виявлений лише у досліджуваних з домашніми тваринами.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей у рівнях схильності до немотивованої тривожності в досліджуваних групах осіб, які мають та не мають домашніх тварин, був здійснений порівняльний аналіз результатів методики Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності (Заморуєва В. В.) за допомогою критерія Фішера, результати якого наведені в табл. 3.10.

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз рівня емоційно-діяльнійної адаптивності у
досліджуваних групах

Рівень емоційно-діяльнійної адаптивності	Частота зустрічаємості ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 2 (у %)	Значення ф-критерію (групи 1-2)
Адекватно-високий рівень	26,7%	26,7%	0
Середній рівень	36,7%	23,3%	1,133
Низький рівень	26,7%	50%	1,880*
Дуже низький рівень	10%	-	2,492**

Примітка 1: група 1 – особи, які мають домашніх тварин, 2 – особи, які не мають домашніх тварин

Примітка 2: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

За результатами виведеними у таблиці 3.2 можемо зробити висновок, що суттєва відмінність між групою №1 та групою №2 є за низьким та дуже низьким рівнем емоційно-діяльнійної адаптивності.

Досліджувані, які не мають домашніх тварин, можуть проблематично проходити адаптаційний період, що впливає негативно на емоційний стан та діяльність особистості.

П'ята частина досліджуваних групи власників тварин зтикаються з серйозними проблемами під час адаптаційного періоду, негативні наслідки для емоційного стану та якості діяльності.

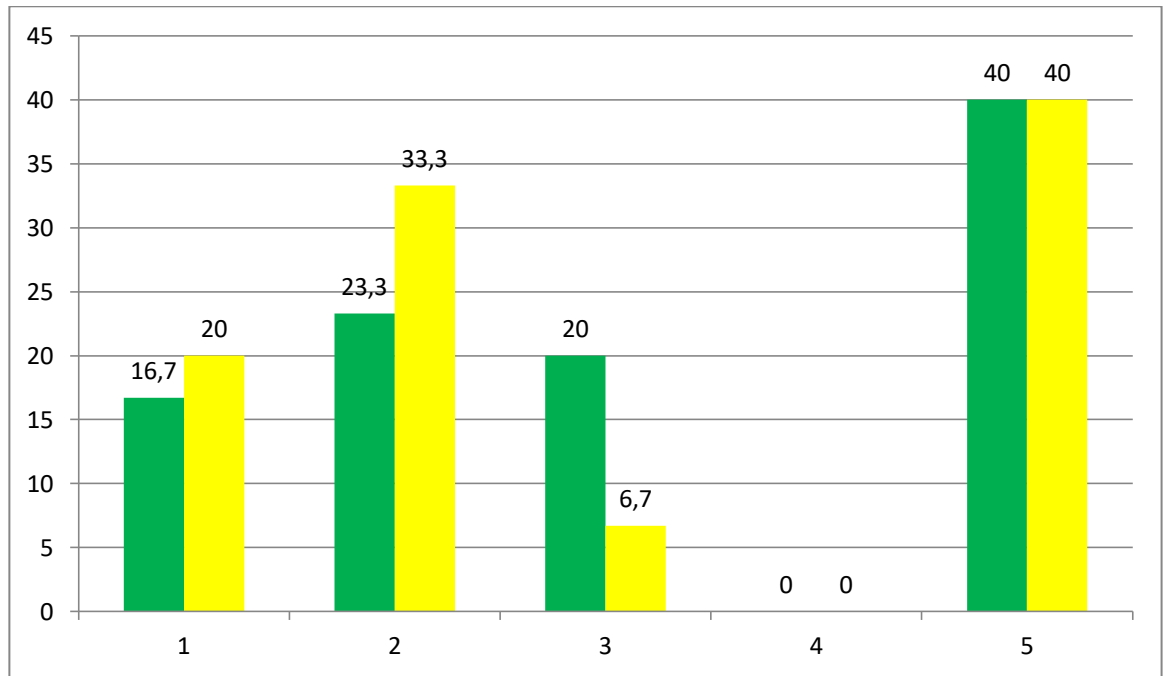


Рис. 3.6 Відсоткове співвідношення результатів методики двох груп, які мають та не мають домашніх тварин: ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – високий рівень, 2 – рівень вище середнього, 3 – середній рівень, 4 – рівень нижче середнього, 5 – низький рівень

За даними на Рис. 3.6 бачимо, що високий та низький рівні мають приблизно рівні показники в обох досліджуваних групах, не було виявлено рівень нижче середнього в обох групах, значно відрізняються рівні вище середнього та середній.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей у рівнях схильності до немотивованої тривожності в досліджуваних групах осіб, які мають та не мають домашніх тварин, був здійснений порівняльний аналіз результатів методики Самооцінка психологічної адаптивності (Н. П. Фетискин) за допомогою критерія Фішера, результати якого наведені в табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Порівняльний аналіз рівня психологічної адаптивності у досліджуваних групах

Рівень психологічної адаптивності	Частота зустрічаємості ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 2 (у %)	Значення ф-критерію (групи 1-2)
Високий рівень	16,7%	20%	0,334
Рівень вище середнього	23,3%	33,3%	0,863
Середній рівень	20%	6,7%	1,568
Рівень нижче середнього	-	-	-
Низький рівень	40%	40%	0

Примітка 1: група 1 – особи, які мають домашніх тварин, 2 – особи, які не мають домашніх тварин

Примітка 2: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

За таблицею 3.11 бачимо, що суттєвих відмінностей є між групою №1 і групою №2 в показниках рівнів психологічної адаптивності не було знайдено. З чого можна зробити висновок, що групи не відрізняються рівнем психологічної адаптивності.

Для дослідження стресостійкості та соціальної адаптації використали методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге). За результатами даної методики побудували графік з результатами обох досліджуваних груп.

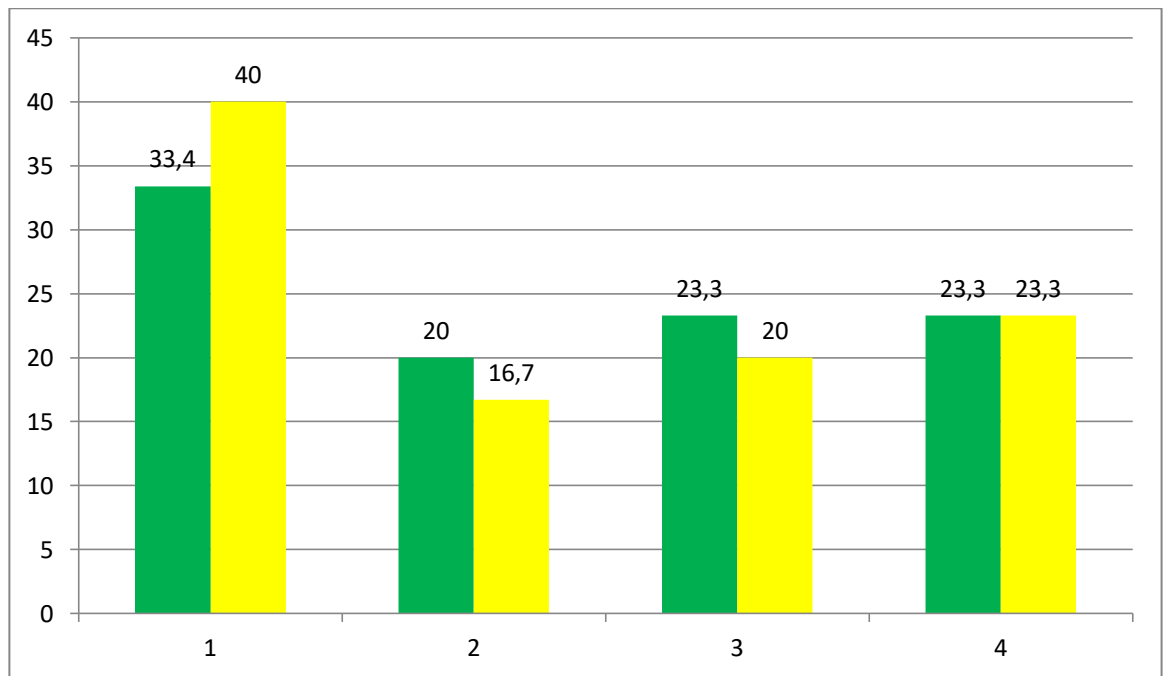


Рис. 3.7 Відсоткове співвідношення результатів методики двох груп, які мають та не мають домашніх тварин: ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – високий рівень, 2 – рівень вище середнього, 3 – середній рівень, 4 – рівень нижче середнього, 5 – низький рівень

За результатами представленими на Рис. 3.7 бачимо, що особливої різниці між показниками обох груп не має. Такі результати говорять про те, що досліджувані обох груп приблизно однаково справляються зі стресом, мають приблизно однакові механізми боротьби зі стресовими ситуаціями.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей у рівнях схильності до немотивованої тривожності в досліджуваних групах осіб, які мають та не мають домашніх тварин, був здійснений порівняльний аналіз результатів методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге) за допомогою критерія Фішера, результати якого наведені в табл. 3.12.

Таблиця 3.12

Порівняльний аналіз рівня стресостійкості та соціальної адаптації у досліджуваних групах

Рівень стресостійкості та соціальної адаптації	Частота зустрічаємості ознаки в групі 1 (у %)	Частота зустрічаємості ознаки в групі 2 (у %)	Значення ф-критерію (групи 1-2)
Низька супротив	33,3%	40%	0,536
Середня супротив	20%	16,7%	0,334
Висока супротив	23,3%	20%	0,314
Велика супротив	23,3%	23,3%	0

Примітка 1: група 1 – особи, які мають домашніх тварин, 2 – особи, які не мають домашніх тварин

Примітка 2: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Таблиця 3.12 демонструє, що суттєвих відмінностей є між групою №1 і групою №2 в показниках рівнів опірності стресу не було знайдено. З чого можна зробити висновок, що групи не відрізняються рівнем опірності стресу.

ВИСНОВКИ

1. Однією з головних функцій стресостійкості є захист організму від негативного впливу на здоров'я людини. Під поняттям адаптивність розуміють здатність до адаптації, пристосування людини до існуючих у суспільстві вимог та критеріїв оцінки за рахунок присвоєння норм та цінностей даного суспільства. У світі зростає визнання терапевтичної ролі, яку домашні тварини можуть грати щодо психічного здоров'я людини. Наразі існує безліч досліджень, які підтверджують, що спілкування з нашими «друзями меншими» може допомогти зробити те, що не під силу самим людям, а саме – заспокоювати, «лікувати» психоемоційні стани, допомагати у процесі адаптації.

2. Дослідження групи осіб, які є власниками домашніх тварин показало, що ситуативна та особистісна тривожності мають середній рівень, що сприяє швидкій адаптації. У той самий час у 20 % досліджуваних спостерігається схильність до немотивованої тривожності, що проявляється у постійному напруженні та високому рівні тривоги без вагомої на то причини. Більшість має високий рівень адаптивності, що говорить про те, що адаптаційний період проходить без наслідків для емоційного стану та діяльності особистості. Приблизно половина респондентів мають високий рівень опірності стресу, що говорить про вміння швидко справлятися зі стресом.

3. Дослідження групи осіб, у яких немає домашніх тварин показало, що ситуативна та особистісна тривожності мають високий рівень, що негативно впливає на стресостійкість та адаптацію. У той самий час у 60 % досліджуваних спостерігається деяка схильність до немотивованої тривожності, тобто іноді може проявлятися тривожність без вагомих на то причин. Половина респондентів мають низький рівень адаптивності, що говорить про те, що під час адаптаційного періоду можуть виникнути, які негативно впливають на емоційний стан та діяльність особистості. Менше

половини досліджуваних мають високий рівень опірності стресу, що говорить про вміння швидко справлятися зі стресом.

4. Порівняльний аналіз двох досліджуваних груп показав, що у групі осіб, які не мають домашніх тварин, загальний рівень тривожності вищий, ніж у групі осіб, які мають домашніх тварин, що говорить про високий рівень тривоги та напруги. Для досліджуваних власників домашніх тварин властива схильність до немотивованої тривожності, на відмінну від другої групи. Особи які мають домашніх тварин швидше та краще адаптуються до нових умов. Рівень опірності стресу має майже однакові показники між двома групами. Можна зробити загальний висновок, що особи, які мають домашніх тварин, швидше адаптується до нових умов, мають менший рівень тривожності та гарну стресостійкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Психологічні особливості власників собак порід різних груп / Ю. В. Александров // *Право і безпека*. - 2015. - № 2 (57). - С. 177-182.
2. Богданов, С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах // С. О. Богданов. - Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. – 114 с.
3. Бердышева И.А. К вопросу применения иппотерапии для детей с ограниченными возможностями здоровья // *Оказание специальной помощи лицам с особыми образовательными потребностями. Проблемы и пути решения: Мат-лы Междунар. виртуальной научно-практич. конф.* / Отв. ред. Ю.А. Афонькина. - Мурманск: Мурманский Арктический гос. ун-т, 2016. - С. 34–38.
4. Бикадорова А. В. Вплив домашніх тварин на психіку людини // А. В. Бикадорова, І. В. Безносюк. – К.:2017. – 279-280 с.
5. Бурбан, Н., Бурбан, Н., & Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (1), 105-116. <https://doi.org/https://doi.org/10.32447/22185186.2019.1.11>
6. Васильева Ю. Ю. Психофизиологические механизмы лечебного эффекта при дельфинотерапии у детей с задержкой психического развития и ранним детским аутизмом / Ю. Ю. Васильева, А. В.Катасонова // *Человек и современный мир*. - 2017. - № 11 (12). - С. 24–31.
7. Гагарин А. В. Эффекты межвидового взаимодействия в группе «человек – домашнее животное»: этологические и психологические аспекты / А.В. Гагарин, С.О. Новиков // *Акмеология*. - 2016. - № 1 (57). - 176–185 с.
8. Гревцева О. В. Стрессоустойчивость как условие развития воспитанников пансионного учебного заведения / Гревцева О.В., Плугина М.И. // *Акмеология*. - 2015. - № 4(56). - С. 222–228.

9. Діти без сім'ї: підготовка до життя / Замоуєва В. В. - К.: Шк. світ, 2011. - 128 с.
10. Ильин, Е. П. (2012). Психология для педагогов / Е. П. Ильин. - Москва: Питер, 2012. – 23-25 с.
11. Корольчук, В. М. Психологія стресостійкості особистості : (дис. докт. психологічних наук за спеціальністю д-ра психологічних наук) / Корольчук, В. М. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2009. - 79-85 с.
12. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості / В. М. Крайнюк. Київ : Ніка-Центр, 2007. – 28 с.
13. Кравцова, О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи / О. К. Кравцова // Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. - Київ, 2019. - № 7. - 98–117 с.
14. Ластаев, Т.Т. Механизм агропромышленной интеграции / Т.Т. Ластаев, А.А. Кайгородцев // Вестник КАССУ - 2006. - №4 - С. 10-12.
15. Мариненко Н.Ю. Діалектичний аналіз понять “адаптація” та “адаптивний розвиток” [Електронний ресурс] / Н. Ю. Мариненко // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2016. – № 13. – Режим доступу до журналу : <http://global-national.in.ua>
16. Менажетдинов Д. коммуникативном взаимодействии человека и домашнего животного / Д. Менажетдинов, А. Щербина, А. О. Степанова // Развитие профессионализма. - 2016. - № 1. - С. 168–169.
17. Непомнящих Т.А. Анималотерапия как вид медико-социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты / Отв. ред. С.Т. Кохан. - Чита: Забайкальский гос. ун-т, 2016. - С. 784–792.
18. Никольская А. В. Исследование личностных особенностей людей с ОВЗ, способствующих эффективному осуществлению трудовой деятельности (по материалам пилотной программы трудоустройства на базе

ЦЗН и предприятий г. Уфы) / А.В. Никольская, А.А. Костригин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. - 2018. - № 9. - С. 61–68.

19. Остроумова М. А. Анализ американского опыта применения канистерапии как метода лечения / М. А. Остроумова, Т. Н. Макарова // Молодежь и наука. - 2016. - № 10. - С. 17.

20. Питайкина И. А. Закономерности развития государственных унитарных предприятий России в рыночной экономике: автореф. дис. канд. экон. наук / И. А. Питайкина - Пенза, 2006. - 23 с.

21. Плужник, Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів. (Автореф. дис. канд. психол. наук). – Луганск: 2017. - 154 с.

22. Синявський, В. В. Психологічний словник / Н. А. Побірченко (ред). - Київ: Наук. Світ, 2007. 25-29 с.

23. Субботин, С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя (автореф. дис. кандидата психол. наук): диссертация: Пермский государственный педагогический институт / С. В. Субботин. - Пермь: 1992. – 157 с.

24. Чернишук, Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / Г. М. Чернишук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – 2008. - №1. - 92–98 с.

25. Ячменьова, В.М. Ідентифікація стрескоп діяльності промислових підприємств: монографія / В.М. Ячменьова. - Омферополь: Доля. - 2007. - 384 с.

26. Ячменева В.М. Поняття «адаптація» и «адаптивность»: сходство и различие / В.М. Ячменева // Научный вестник Полтавского университета потребительской кооперации Украины. – 2008. – № 1(26). – С. 97–103

27. Humans have more empathy for dogs than people. 2017; <https://www.independent.co.uk/news/science/humans-empathy-dogs-more-people-study-animals-pets-a8033056.html>

28. Klinenberg E. Social Isolation, Loneliness, and Living Alone: Identifying the Risks for Public Health // *Am. J. Public Health*. 2016. Vol. 106(5). P. 786-787.
29. Marian R. Banks, William A. Banks, The effects of group and individual animal-assisted therapy on loneliness in residents of long-term care facilities // *Anthrozoos: a multidisciplinary journal of the interactions of people & animals*. 2005. Vol. 18(4). P. 396-408.
30. Satterfield P. Life satisfaction of chronic pain sufferers with companion animals. Fresno, CA: Alliant International Univ., 2014. 70 p.
31. Selye, H. (1979). *Stress of My Life: A Scientist's Memoirs*. New York: Van Nostrand Reinhold Company
32. Stern S.L. et al. Potential benefits of canine companionship for military veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD) / Stern S.L., Donahue D.A., Allison S., Hatch J.P., Lancaster C.L., Benson T.A., Johnson A.L., Jeffreys M.D., Pride D., Moreno C., Peterson A.L. // *Society & Animals*. 2013. V. 21. N 6. P. 568–581. doi: 10.1163/15685306-12341286.
33. Williams D.L. The health and welfare of dogs belonging to homeless people // *Pet behavior science open access journal*. 2016. Vol.1(10). P. 23 - 30.