

**Заклад вищої освіти «Український католицький університет»**

**Факультет наук про здоров'я**

**Кафедра психології та психотерапії**

**Бакалаврська робота**

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ВЛАСНИКІВ ДОМАШНІХ ТВАРИН**

**Виконала:** студентка

IV курсу, групи zps\_19b

спеціальності 053 Психологія

Михайлович Оксана

**Науковий керівник:**

Викладачка Наталія Ільчишин

**Львів – 2023**

## РЕФЕРАТ

Копінг-стратегії у власників домашніх тварин: 71с., 3 ч., 7 табл., 42 дод., 34 джерела

### КЛЮЧОВІ СЛОВА

копінг-стратегії, власники домашніх улюбленців, власники котів, власники собак

Багато людей є власниками домашніх улюбленців. Проте чи задумувалися вони, як їхні тваринки впливають на їхнє життя? А саме, як утримання їхніх домашніх улюбленців впливає на використовувани ними копінг-стратегії?

У даному дослідженні вивчається, як люди з різними домашніми улюбленцями і без них справляються з життєвими проблемами. Які копінг-стратегії власники собак використовують найчастіше? А власники котів?

Для цього, методом порівняльного аналізу було досліджено 5 груп людей: власники котів, власники собак, власники котів та собак, власники інших домашніх улюбленців, ті, хто тваринок не має.

На жаль, за результатами дослідження, різниці між використанням копінг-стратегій та наявністю будь-якого домашнього улюбленця не було виявлено.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ</b>	
1.1. Копінг-стратегії в працях дослідників .....	6
1.2. Домашні улюбленці як спосіб покращення ментального здоров'я.....	7
1.3. Зв'язок між володіння домашніми улюбленцями та найбільш часто використовуваними копінг-стратегіями.....	9
1.4. Теоретична модель та гіпотези дослідження.....	10
Висновки до першого розділу.....	11
<b>РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
2.1. Етапи дослідження.....	12
2.2. Методи дослідження.....	12
2.3. Група досліджуваних.....	15
2.4. Етичні засади проведення дослідження.....	15
2.5. Аналіз аних.....	16
Висновки до другого розділу.....	16
<b>РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ</b>	
3.1. Результати дослідження.....	17
3.1.1. Існує взаємозв'язок між вибором копінг-стратегій та наявністю домашніх улюбленців.....	17
3.1.2. Досліджувані з котами як домашніми улюбленцями більш схильні обирати копінг- стратегії, направлені на опрацювання проблеми, ніж власники собак.....	18
3.1.3 Існує тенденція між власниками домашніх тварин до використання схожих копінг- стратегій. ....	19
3.2. Дискусія результатів.....	21
3.3. Обмеження та перспективи дослідження.....	23
Висновки до третього розділу.....	23
ВИСНОВКИ.....	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	26
ДОДАТКИ.....	30

## ВСТУП

В сучасному світі, що постійно змінюється, люди по-різному дають собі раду зі складними ситуаціями: звертаються до вищих сил, намагаються самотужки розв'язати проблему, шукають підтримку у знайомих чи рідних, які знаходилися у схожих ситуаціях, відсторонюються від проблеми, заперечуючи її існування, кидають все, аби вирішити проблему, вживають психоактивні речовини, “дають волю” емоціям та виконують схожі дії.

Згідно з опитуванням Research & Branding Group, у якому брали участь 2178 українців з усіх областей, включаючи Автономну Республіку Крим, 57% наших співгромадян мають домашніх улюбленців. З них 79% осіб є власниками котів, а 61% - власниками собак (Двоєглазова, Н., 2018). Опитування іншої компанії, а саме Центру дослідження суспільства Національної суспільної телерадіокомпанії, свідчить про те, що 48,1% респондентів є власниками kota, а 40,5% респондентів є власниками собаки (всього 1434 опитаних українців) (Рябчун Ю., 2021). Загалом, співвідношення українських власників різних домашніх улюбленців залишається незмінним.

Одним з методів копінгу, як прийнято вважати, є контакт з домашніми улюбленцями. Відомо, що власники домашніх улюбленців відчують більше позитивних емоцій та мають мотивацію до подальшої роботи (Janevic MR et al., 2020; Roxanne D. Hawkins, Emma L. Hawkins & Liesbeth Tip, 2021). Також вони відчують себе потрібними (Janevic MR et al., 2020).

З іншого боку, особи з вищим рівнем прив'язаності до свого домашнього улюбленця можуть мати вищий рівень психопатологічних симптомів (Lass-Hennemann, J.; Schäfer, S. K.; Sopp, M. R. & Michael, T., 2020). Також власники домашніх улюбленців дуже переймаються про те, чи роблять усе достатньо для тваринки (Janevic MR et al., 2020) та важко переживають втрату улюбленця (Neuroscience News, 2022).

В цій роботі ми детально розглядаємо питання копінг-стратегій, що раніше вивчалось в роботах Л. Мерфі, Лазаруса та Фолькмана. Поняття копінг-стратегій означає спосіб реагування та відповідні дії людини на стресову подію чи проблему. Саме тому **метою** нашого дослідження є дізнатися, які копінг-стратегії використовують власники різних домашніх улюбленців, і чи відрізняються вони у тих, хто утримує домашніх тварин, та тих, хто їх не утримує.

**Об'єктом дослідження** є копінг-стратегії власників домашніх улюбленців.

**Предметом дослідження** є особливості копінг-стратегій власників різних домашніх улюбленців.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити зміст поняття копінг-стратегії
2. Проаналізувати дослідження впливу наявності домашніх улюбленців на психіку та благополуччя їх власників, а також копінг-стратегії власників домашніх улюбленців
3. Підібрати методики для порівняльного аналізу власників різних домашніх улюбленців
4. Провести статистичне опрацювання даних
5. Проаналізувати результати дослідження

**Гіпотези дослідження:**

1. Існує взаємозв'язок між вибором копінг-стратегій та наявністю домашніх улюбленців.
2. Досліджувані з котями як домашніми улюбленцями більш схильні обирати копінг-стратегії, направлені на опрацювання проблеми, ніж власники собак.
3. Існує тенденція до використання різних копінг-стратегій у власників різних домашніх тварин.

Для перевірки гіпотез було використано кореляційний аналіз, порівняльний аналіз для двох груп, порівняльний аналіз для 3-х груп та кластерний аналіз.

## РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ

### 1.1. Копінг-стратегії в працях дослідників.

Копінг-стратегії - це способи, завдяки яким організм людини пристосовується до навколишніх подій, обставин, щоби могли продовжувати нормально функціонувати. Копінг-стратегії людина використовує при сутичці зі стресором, який може бути як спричинений негативною подією (як-от стихійне лихо, смерть когось близького), так і спричинений позитивною подією (наприклад, шлюб, підвищення на роботі та ін.) (Освіта на основі життєвих навичок — важливий інструмент посилення особистого потенціалу і консолідації суспільства., n.d.; Cleveland Clinic, n.d.).

Важливо пам'ятати, що існують також захисні механізми. Їх у 1937 році описала Анна Фройд у своїй книзі (Stephens, J., 2023). За допомогою них наша психіка намагається "зберегти себе", і вони виконують схожі функції з копінг-стратегіями. Проте, механізми захисту люди використовують несвідомо, в той час як копінг-стратегії ми обираємо (*Coping Mechanisms*, 2018).

За допомогою копіngu ми керуємо стресорами як зовнішніми, так і внутрішніми. Також, зазвичай, копінг-стратегії у особи є сталими, тобто не надто змінюються від ситуації до ситуації (Algorani, E. B., 2022).

На теперішній момент існують три базові копінг-стратегії: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки і уникання (Корсун С.І., Ткачук Т.А., n.d.).

"Розв'язання проблем" - це копінг-стратегія, яка передбачає зосередженість людини на проблемі та пошуку шляхів її вирішення. Для цього людині потрібний час, щоби обдумати кожен варіант розв'язання проблеми та обрати найбільш підходящий. Затребуваним також є і розумовий ресурс, щоби оцінити ситуацію, і крок за кроком вирішувати проблему, яка виникла. Така копінг-стратегія є найраціональнішою та, за допомогою використання її, людина може підібрати найбільш конструктивне вирішення проблеми (Корсун С.І., Ткачук Т.А., n.d.).

"Пошук соціальної підтримки" - це копінг-стратегія, яка передбачає залучення інших людей (родичів, друзів, знайомих) для того, щоби краще вирішити проблему, яка виникла. Іншими словами - це те, що ми називаємо "радитися", "шукати підтримку". Цю копінг-стратегію також поділяють на дві категорії: пошук емоційної підтримки та пошук інструментальної підтримки (практичні поради). Вона є дуже доцільною тоді, коли у людини є хороше, підтримуюче оточення, досвід якого частково можна перейняти, маючи при цьому власну думку (Корсун С.І., Ткачук Т.А., n.d.).

"Уникнення" - це копінг-стратегія, використовуючи яку, людина на деякий час може "забути" про проблему та продовжувати нормально функціонувати, проте проблема залишається. У тих ситуаціях, а яких людина безсила щось зробити, щоби проблема зникла, ця копінг-стратегія може бути корисною. Тоді людина приймає той стан речей, який у неї є. Проте у інших ситуаціях ця копінг-стратегія є найнеефективнішою та може навіть призвести до залежностей (зловживання алкоголем, речовинами, які змінюють свідомість та ін.) (Корсун С.І., Ткачук Т.А., n.d.).

У 1962 році Луїс Мерфі досліджувала те, як діти, дорослішаючи, долають проблеми, напругу пов'язані з віковими кризами. Вона цей механізм назвала "копінг поведінкою" (Похлестова, О. Ю., 2019). Згодом, у 1984 році Лазарус і Фолькман розвинули транзактну теорію копіngu. У ній має місце не стільки стрес чи особистість, яка йому піддається, стільки їхня взаємодія (Cooper, Cary L. Quick & James Campbell, 2017). Вони визначили копінг як: "Постійно мінливі когнітивні та поведінкові спроби управління особливими зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються, як такі, що обтяжують або перевищують ресурси особи". Вони вважали, що для використання копінг-стратегій потрібно мати достатньо ментальної енергії. Основна мета копінг-стратегій - врівноважити психіку людини. Кожен сам обирає копінг-стратегії; в кожного вони різні (Madhuleena Roy Chowdhury, VA., 2019).

Також вони вважали, що існують дві базові копінг-стратегії: проблемофокусовані (управління самою проблемою та пошук її вирішення) та емоційнофокусовані (управління реакцією на проблему), хоча їхня теорія часто піддавалася критиці (Krzysztof Stanisławski, 2019).

## **1.2. Домашні улюбленці як спосіб покращення ментального здоров'я**

Проте, як було вже написано раніше, хотілось би тримати фокус саме на домашніх улюбленцях, точніше на перевагах їх утримання. З попередніх досліджень відомо, що власники домашніх улюбленців (за даними Каліфорнійського дослідження здоров'я 2003 року) частіше: жінки без партнера/партнерки, жінки заміжні, молоді, білі, які живуть у більш сільських місцевостях, які живуть у приватних будинках, які працюють на повний робочий день (Saunders, J.; Parast, L.; Babey, S. H.; Miles, J. V. & Byrne, M., 2017).

Також власники домашніх улюбленців відчувають більше позитивних емоцій, мають мотивацію щось робити, частіше спілкуються з іншими людьми, а також і самими улюбленцями (Janevic MR et al., 2020; Roxanne D. Hawkins, Emma L. Hawkins & Liesbeth Tip, 2021), мають відчуття того, що хтось від них залежить, отже вони потрібні комусь і відповідальні за когось та мають здоровий сон (Janevic MR et al., 2020), почуваються менш

самотніми (Janevic MR et al., 2020; Jennings, L. B., 1997; Rew L., 2000; Roxanne D. Hawkins, Emma L. Hawkins & Liesbeth Tip, 2021). Особливо це стосується власників собак, які вважають свою тварину відданою. Власники ж котів почуваються більш самотніми, ніж власники собак (Alison Bolling, 2021). Також домашні улюбленці є медіаторами поведінки та думок, що допомагають справлятися з хронічним болем (Janevic MR et al., 2020).

Власники домашніх улюбленців більше займаються фізичною активністю (наприклад, вигул собаки) (Janevic MR et al., 2020; Jennings, L. B., 1997). Проте хоча є докази того, що власники собак більш фізично активні, проте часто рівень фізичної активності може бути нижчим, ніж рекомендований. У деяких дослідженнях виявили зв'язок між нижчим кров'яним тиском та утриманням домашнього улюбленця, проте таких досліджень небагато (Arhant-Sudhir, K., Arhant-Sudhir, R., & Sudhir, K., 2011). Також у іншому дослідженні середня фізична активність власників собак виявилась дуже низькою (Cline K. M., 2010).

Виявилось, що володіння домашньою твариною також зменшує тривожність та панічні атаки, зменшує ризиковану поведінку (один з учасників повідомили, що коли вони глядять свого кота, то це зменшує бажання заподіяти собі селф харм), полегшує процес одужання. З негативного, то люди можуть вважати себе поганими господарями тваринки, що погано піклуються (Roxanne D. Hawkins, Emma L. Hawkins & Liesbeth Tip, 2021).

Ментальні переваги для здоров'я можна пояснити збільшенням соціальної підтримки, самооцінки, зменшенням стресу. Також власники тварин через догляд за тваринкою (у тому числі вигулювання тваринок), у власників домашніх тварин можуть зменшуватися симптоми депресії (Jennings, L. B., 1997; Olsen, C. et al., 2016). Власники собак, які вважають своїх тварин відданими, мають більше переваг для здоров'я, ніж власники котів (Alison Bolling, 2021).

Рівень депресивності та стресу у власників собак також менший, ніж у власників котів (Alison Bolling, 2021). Також у дослідженні людей з будинку престарілих виявили, що симптоми депресії та ажитації залишалися на сталому рівні у тих, хто отримував звичне лікування та терапію з собакою-асистентом, а у тих, хто отримував лише лікування, симптоми депресії та ажитації погіршувалися. У обох групах когнітивні функції були знижені однаково (Majić, T., Gutzmann, H., Heinz, A., Lang, U. E., & Rapp, M. A., 2013).

Проте у іншому дослідженні не виявили вплив утримання собаки на депресію. Точніше, виявили, що утримання собаки має різний вплив на депресію у одружених людей та людей без партнера/партнерки, чоловіків та жінок. Найбільш позитивно утримання собаки впливає на людей без партнера/партнерки та на жінок (Cline K. M., 2010).

Також, у дослідженні Хола та колег 2000 року пацієнти з тяжкими психічними розладами при взаємодії з собакою проявляли більше соціальної вербальної (сміх, говоріння)



та соціальної невербальної (встановлення зорового контакту, посмішка, гладження собаки) поведінки. Хоча це міг бути ефект новизни (Hall, P. L., & Malpus, Z., 2000).

Було виявлено, що власники собак мають вищий індекс маси тіла (Saunders, J.; Parast, L.; Babey, S. H.; Miles, J. V.; Byrne, M., 2017). Собак описували, як реципієнтів, так і донорів безумовної любові. Собаку вважають членом родини. Часто її описують як свою дитину. Собаки надають відчуття захищеності, безпеки (Knight, S., & Edwards, V., 2008).

Власники котів у дослідженні були "трохи прив'язані" до своїх домашніх улюбленців. Не знайшли зв'язку між психологічними факторами (стрес, самотність, депресія), біологічним рівнем стресу і запаленням та когнітивними функціями старших власників котів, що проживають самотійно (Sandra M. Branson, Lisa Boss, Nikhil S. Padhye, Nancy R. Gee & Thea T. Trötscher, 2019).

Хоча у безлічі досліджень йдеться про користь домашніх улюбленців, у дослідженні серед представників ризикованих професій (медики, пожежники, поліцейські) як власники домашніх улюбленців, так і ті, в кого їх нема за психопатологічними симптомами та факторами користі для здоров'я не відрізняються. Також чим вища була прив'язаність до тварин, тим психопатологічні симптоми були вищими, а фактори користі для здоров'я нижчими (Lass-Hennemann, J.; Schäfer, S. K.; Sopp, M. R. & Michael, T., 2020). Також у іншому дослідженні виявили, що не існує відмінностей між власниками домашніх улюбленців і невластниками щодо здоров'я у загальному (Saunders, J.; Parast, L.; Babey, S. H.; Miles, J. V. & Byrne, M., 2017).

На даний момент досліджень про використання копінг-стратегій та утримання домашніх улюбленців можна порахувати на пальцях однієї руки, проте все ж таки було знайдено декілька.

### **1.3. Зв'язок між володінням домашніми улюбленцями та найбільш часто використовуваними копінг-стратегіями**

У дослідженні Арамбашича та колег 2000 року вивчали, які копінг-стратегії використовують діти з ПТСР, які мають домашнього улюбленця, та які не мають жодного. Виявилось, що:

- Діти, у яких є кіт чи собака, частіше, ніж інші групи, використовують вивільнення емоцій, пошук соціальної підтримки та вирішення проблем. Діти без тварин використовують ці три копінг-стратегії найменш часто.
- Хлопці використовують більше вираження емоцій, ніж дівчата, а дівчата, в свою чергу, більше пошуку соціальної підтримки та вирішення проблем. Старші діти більше використовують вивільнення емоцій; молодші - уникання і пошук соціальної підтримки

- Найчастіше стратегію вирішення проблем використовують старші діти, які мають кота чи собаку і старші діти без тварин
- Дівчата з іншими домашніми улюбленцями найбільше страждали ПТСР, в той час як хлопці без домашніх улюбленців та дівчата-власниці котів або собак найменше страждали від ПТСР (Arambašić, L., Keresteš, G., Kuterovac-Jagodić, G., & Vizek-Vidović, V., 2000).

У дослідженні Граджфонера та колег 2021 року вивчали вплив домашніх улюбленців на психічне здоров'я та благополуччя людини протягом локдауну через COVID-19 у Малайзії. Результати показали, що самоефективність копіngu (справляння з проблемами) (успішного справляння з викликами), психологічне благополуччя та позитивні емоції були значно вищими у власників домашніх улюбленців, ніж у не власників (Grajfoner, D., Ke, G. N., & Wong, R. M. M., 2021).

У дослідженні Саркара та колег 2022 року вивчали психологічне благополуччя, отримання стресу, копінг-стратегії бенгальських молодих власників домашніх тварин (22-25 років). Результати показали, що власники тварин більше використовують зосередження на проблемі, відволікання (позитивне), прийняття/переосмислення і менше отримують стресу, ніж ті, хто не мають тварин. Ті, хто тварин не мають, використовують більше релігійний копінг і заперечення/звинування як копінг-стратегії (Sarkar, S., Ghosh, S., & Bose, N., 2022).

У дослідженні Танг Та-Вея та колег 2013 року вивчали щастя, прив'язаність і ситуативний копінг тайванців. Результати показали, що прив'язаність до тварини непрямо впливала на щастя (через ситуативний копінг). Прив'язаність до домашнього улюбленця була прямо пов'язана зі щастям власника через медіуючий ефект на дозвілля із супутником і на дозвілля, що підвищує настрій (Tang, Ta-Wei; Chen, Chien-Chao & Chou, Jung-Chi, 2013).

#### 1.4. Теоретична модель та гіпотези дослідження





Таблиця 1.1. "Теоретична модель дослідження"

**Гіпотези дослідження:**

1. Існує взаємозв'язок між вибором копінг-стратегій та наявністю домашніх улюбленців.
2. Досліджувані з котами як домашніми улюбленцями більш схильні обрати копінг-стратегії, направлені на опрацювання проблеми (активний копінг, використання інструментальної соціальної підтримки, використання інструменту емоційної соціальної підтримки), ніж власники собак.
3. Існує тенденція до використання різних копінг-стратегій у власників різних домашніх тварин.

**Висновки до першого розділу**

Отже, копінг-стратегії власників домашніх улюбленців вивчали лише в країнах Азії (Індія, Тайвань, Малайзія), а також у Хорватії. У країнах Європи та США ця проблема не вивчалася взагалі, тому існує дуже мало досліджень на дану тему, що є проблемою.

Оскільки українських досліджень на дану тему немає зовсім, це дослідження може стати першим. Воно допоможе краще поглянути на молодих українських власників домашніх улюбленців та їхні способи справлятися зі стресом, що є дуже важливим для подальшого розуміння того, чи використовувати домашніх тварин як спосіб використання ефективніших копінг-стратегій.

## РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Етапи дослідження

Спершу було обрано методики дослідження. Їхньої україномовної версії знайдено не було, тому був здійснений переклад цих опитувальників.

Було створено Гугл-форму задля зручності поширення серед вибірки. Усього запитань було 73 (включно із запитаннями про вік та стать). Її було запущено 18 лютого 2023 року і закрито 9 квітня 2023 року. Спочатку її було поширено серед молоді як у групах, так і індивідуально, проте важко було набрати мінімальну кількість досліджуваних. Також найбільше було осіб від 18 до 21 року. Опісля дослідження було поширене у соцмережі Facebook у декількох відкритих групах, де обговорювали котів та собак, щоправда, з невідомих причин у групі з власниками останніх запрошення на участь у дослідженні не опублікувалось. Досліджуваних, віком від 28 до 30 стало найбільше. Також загальна кількість учасників збільшилась до 114 осіб.

Після закриття Гугл-форми був здійснений статистичний аналіз результатів дослідження та підбиті підсумки.

### 2.2. Методи дослідження

Для дослідження було використано 2 методики: **опитувальник емоційної регуляції (ERQ)** та **опитувальник копінг-орієнтації до пережитих проблем (COPE)**. Також було використано питання загального характеру, котрі визначали вік та стать учасників, і запитання “Чи маєте ви домашнього улюбленця”, тестового характеру.

**Опитувальник емоційної регуляції (emotion regulation questionnaire)** містить 10 запитань та 2 шкали: шкалу когнітивної переоцінки (питання 1, 3, 5, 7, 8, 10) та шкалу пригнічення експресії (питання 2, 4, 6, 9) (Gross, J.J., & John, O.P., 2003).

Він був вибраний, оскільки є дуже узагальнюючим у визначенні копінг-стратегій, якими користуються люди, тому якщо наступний опитувальник не дав би конкретніших результатів, то, за допомогою цього опитувальника, можна було би знайти кореляцію і зрозуміти, що, можливо, потрібно здійснювати пошуки не в тому полі.

Кожне запитання оцінювалося за семибальною шкалою, де 1 - це "твердо не погоджуюсь", 7 - це "твердо погоджуюсь".

Шкала когнітивної оцінки показує схильність людей зосереджуватися на способі мислення щодо проблеми. Для цієї шкали 42 - високий показник, 24 - середній, 6 - дуже низький. Показник альфа Кронбаха для неї становить 0,679371013 (норма:  $p > 0,5$ ) (Додаток А1). Це означає, що дана шкала - валідна.

Шкала пригнічення експресії показує схильність людей зосереджуватися на тому, щоби не проявляти небажані емоції щодо проблеми. Для цієї шкали 28 - високий показник, 16 - середній, 4 - дуже низький показник. Показник альфа Кронбаха для неї становить  $0,630751312$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про її валідність також (Додаток А2).

**Опитувальник копінг-орієнтації до пережитих проблем (Coping Orientation to Problems Experienced)** був вибраний, оскільки висвітлює безліч видів копіngu, тому можна дослідити, яку з 15-ти шкал копінг-стратегій певна група осіб вживає найчастіше. Цей опитувальник дає більш розгорнуте бачення вибору копінг-стратегій. Кожне запитання оцінювалося за чотирибальною шкалою, де 1 - це "я зазвичай такого не роблю", 4 - це "я зазвичай роблю таке дуже часто". Для усіх шкал 16 - високий показник, 10 - середній показник, 4 - низький показник (Carver, C. S., 2013).

Він містить 60 запитань та 15 шкал:

Шкалу позитивної інтерпретації та росту (питання 1, 29, 38, 59), яка відображає те, наскільки часто люди дивляться на проблему як на можливість набути нового досвіду та зрости. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,613193149$  (норма:  $p > 0,5$ ). Це свідчить, що шкала валідна (Додаток А3).

Шкалу ментального вивільнення (питання 2, 16, 31, 43), яка відображає те, наскільки часто людина відвертає свої думки від проблеми, думає про будь-що, але не про проблему. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,486606637$  (норма:  $p > 0,5$ ). Це свідчить, що шкала невалідна, тобто результатам її не можна довіряти (Додаток А4).

Шкалу зосередження та вивільнення емоцій (питання 3, 17, 28, 46), яка відображає те, наскільки часто людина вивільняє свої емоції щодо проблеми назовні. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,614471189$  (норма:  $p > 0,5$ ). Це свідчить про те, що шкала валідна (Додаток А5).

Шкалу використання інструментальної соціальної підтримки (питання 4, 14, 30, 45), яка відображає те, наскільки часто людина звертається за конкретними порадами щодо вирішення проблеми до оточення. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,666193275$  (норма:  $p > 0,5$ ), отже вона валідна (Додаток А6).

Шкалу активного копіngu (питання 5, 25, 47, 58), яка відображає те, наскільки часто людина активно докладає кроки, щоби вирішити проблему. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,722320592$  (норма:  $p > 0,5$ ), отже вона валідна (Додаток А7).

Шкалу заперечення (питання 6, 27, 40, 57), яка відображає те, наскільки часто людина ігнорує існування проблеми, заперечуючи її існування. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,702336395$  (норма:  $p > 0,5$ ). Це свідчить про її валідність (Додаток А8).

Шкалу релігійного копінгу (питання 7, 18, 48, 60), яка відображає те, наскільки часто людина звертається до релігії, щоб вирішити проблему. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,914850400$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про високу її валідність (Додаток А9).

Шкалу гумору (питання 8, 20, 36, 50), яка відображає те, наскільки часто людина жартує над проблемою. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,899750632$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про її високу валідність (Додаток А10).

Шкалу поведінкового вивільнення (9, 24, 37, 51), яка відображає те, наскільки часто людина припиняє спроби вирішити проблему. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,765599799$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про високу її валідність (Додаток А11).

Шкалу обмеження (питання 10, 22, 41, 49), яка відображає те, наскільки часто людина утримується від швидких дій щодо вирішення проблеми. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,473921602$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про невалідність шкали (Додаток А12).

Шкалу використання інструменту емоційної соціальної підтримки (питання 11, 23, 34, 52), яка відображає те, наскільки часто людина звертається до оточення за емоційною підтримкою. Показник альфа Кронбаха становить  $0,853268530$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про її валідність (Додаток А13).

Шкалу використання речовин (питання 12, 26, 35, 53), яка відображає те, наскільки часто людина вживає психотропні речовини, щоби не думати про проблему. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,905336944$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про її високу валідність (Додаток А14).

Шкалу прийняття (питання 13, 21, 44, 54), яка відображає те, наскільки часто людина приймає існування проблеми. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,586141709$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про її валідність (Додаток А15).

Шкалу придушення активностей, що перешкоджають (питання 15, 33, 42, 55), яка відображає те, наскільки часто людина перестає робити будь-що, окрім вирішення проблеми, поки вона є актуальною. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,638187195$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про її валідність (Додаток А16).

Шкалу планування (питання 19, 32, 39, 56), яка відображає те, наскільки часто людина сплановано обдумує вирішення проблеми. Показник альфа Кронбаха для цієї шкали становить  $0,804644976$  (норма:  $p > 0,5$ ), що свідчить про її валідність (Додаток А17).

Питання щодо наявності домашнього улюбленця звучало так: "Маєте домашнього улюбленця?". У даному питанні є п'ять можливих відповідей:

1. Так, ката

2. Так, собаку
3. Так, обох
4. Ні
5. Так, інше

За допомогою цього питання було створено 5 груп людей для перевірки гіпотез дослідження: 1 - власники собак, 2 - власники котів, 3 - власники котів та собак, 4 - власники інших тварин, 5 - особи без домашніх тварин.

### 2.3. Група досліджуваних

Характеристика групи досліджуваних

Група	N	Стать (%)			Вік
		Жінки	Чоловіки	Інша	Діапазон
Дорослі особи	114	80,7%	18,4%	0,9%	18-30

Таблиця 2.1 "Характеристика групи досліджуваних"

Всього учасників було 114.

З них:

За ознакою статі:

- 80,7% жінок
- 18,4% чоловіків
- 0,9% осіб іншої статі

За віком:

- 46,5% осіб від 28 до 30 років
- 8,8% осіб від 24 до 27 років
- 9,6% осіб від 22 до 23 років
- 35,1% осіб від 18 до 21 року

За наявністю домашнього улюбленця:

- 39,5% власників котів
- 24,6% власників кота та собаки
- 19,3% немає жодного домашнього улюбленця
- 14% власників собак
- 2,6% власників інших домашніх улюбленців (таких, як акваріумні рибки, папуги, хом'яки і т.п.)

### 2.4. Етичні засади проведення дослідження

У Гугл-формі було прописано, що усі відповіді є анонімними, і що немає правильної чи неправильної відповіді. Також на першій сторінці опитувальника учасники мали натиснути на кнопку "так" при погодженні на проходження дослідження (Додаток Б).

## **2.5. Аналіз даних**

Усі статистичні операції було виконано у програмі Statistica 8.0. Було використано кореляційний аналіз, порівняльний аналіз для двох груп, порівняльний аналіз для більше 3-х груп, кластерний аналіз та порівняльний аналіз для двох груп.

Спершу було здійснено перевірку шкал на узгодженість розподілу з нормальним за критерієм Шапіро-Віллка. Після цього було вирішено аналізувати шкали непараметричним методом (критерій Спірмена).

Для перевірки першої гіпотези було застосовано критерій Спірмана для виявлення кореляції між змінними, а опісля здійснений порівняльний аналіз власників будь-яких домашніх улюбленців (1,2,3,4 групи, які порівнювалися, як одна) та осіб, що їх не мають (5 група) за критерієм Манна-Уїтні та методом Боксів та вусиків. Гіпотеза була частково підтверджена.

Для перевірки другої гіпотези було застосовано непараметричний критерій Мана-Уїтні для порівняння власників котів та власників собак. Також було застосовано метод Боксів та вусиків. Гіпотеза не підтвердилася.

Для перевірки третьої гіпотези було спершу стандартизовано дані. Після цього був здійснений кластерний аналіз за методом К-середніх. Було виділено 3 групи. Після цього був здійснений тест Лівена. Він показав, що є непараметричні шкали, тож подальший аналіз груп був непараметричним (за критерієм Краскела-Уоллеса). Гіпотеза підтвердилася.

## **Висновки до другого розділу**

Отже, порівняно з попередніми дослідженнями, дизайн даного дослідження також передбачає порівняльний аналіз, оскільки потрібно порівняти різні групи людей, кластерий, оскільки цікаво дізнатися тенденцію розподілу різних людей та кореляційний, щоби з'ясувати наявність зв'язку. Перед тим було обрано широкі методики для кращого вивчення проблеми.



## РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

### 3.1. Результати дослідження

#### 3.1.1. Існує взаємозв'язок між вибором копінг стратегій та наявністю домашніх улюбленців.

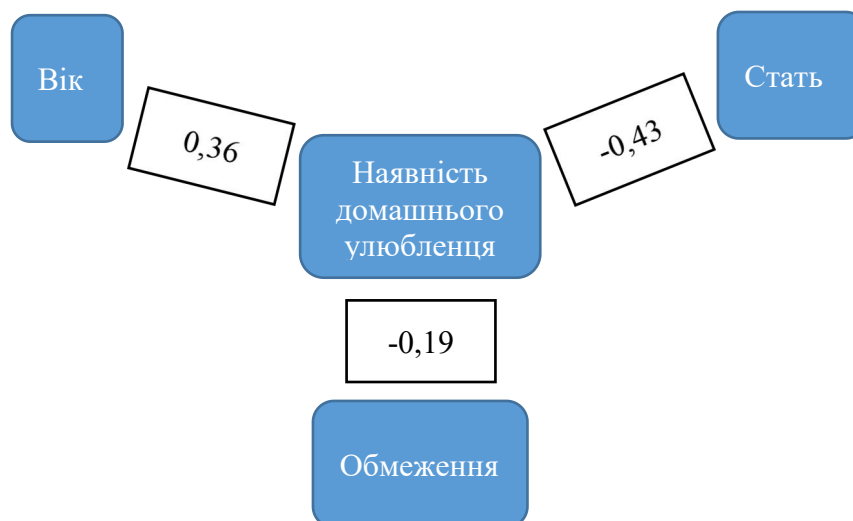
Спершу всі 5-ть груп було перетворено у 2. До першої (1) належали усі власники домашніх улюбленців. До другої (0), відповідно, учасники, які не мають жодного домашнього улюбленця. Шкали було перевірено за критерієм Шапіро-Вілка, щоби визначити, параметричні шкали чи ні. Оскільки одна зі шкал виявилася непараметричною, було вирішено обрати непараметричний критерій Спірмана для аналізу їхньої кореляції (Додаток В1).

	Valid - N	Spearman - R	t(N-2)	p-level
Sex & pet	114	-0,430399	-5,04623	0,000002
age & pet	114	0,357981	4,05740	0,000092

rest & pet	114	-0,192875	-2,08026	0,039783
------------	-----	-----------	----------	----------

Таблиця 3.1 “Кореляційний аналіз шкал за критерієм Спірмана”

Виявилось, що існує обернена кореляція за шкалою статі ( $r=-0,430399$ ;  $p=0,000002$ ), пряма кореляція за шкалою віку ( $r=0,357981$ ;  $p=0,000092$ ) та обернена кореляція за шкалою обмеження ( $r=-0,192875$ ;  $p=0,039783$ ).



Таблиця 3.2 “Зв’язок між наявністю домашніх улюбленців, віком, статтю та шкалою обмеження”

Після цього був здійснений порівняльний аналіз для двох груп за критерієм Манна-Уїтні для точнішого визначення зв'язку (Додаток В2). Також було використано метод Боксів та вусиків (Додаток В3; В4; В5).

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet2) By variable pet Marked tests are significant at p <,05000										
	Rank Sum - Group 1	Rank Sum - Group 2	U	Z	p-level	Z - adjusted	p-level	Valid N - Group 1	Valid N - Group 2	2*1sided - exact p
<b>S</b> <b>ex</b>	4854,000	1701,000	576,000	-3,13057	0,001745	-4,57521	0,000005	92	22	0,001460
<b>ag</b> <b>e</b>	5780,000	775,000	522,000	3,51830	0,000434	3,80539	0,000142	92	22	0,000314
<b>re</b> <b>st</b>	5007,500	1547,500	729,500	-2,02841	0,042520	-2,05029	0,040337	92	22	0,041952

Таблиця 3.3 “Порівняння власників домашніх тварин та тих, хто їх не має за критерієм Манна-Уїтні”

За результатами порівняльного аналізу за критерієм Манна-Уїтні та методом Боксів та вусиків було виявлено, що середній вік учасників, що мають домашніх улюбленців становить 28-30 років, а в тих, в кого нема домашніх улюбленців становить 18-21 рік. За шкалою обмеження у тих, у кого є домашні улюбленці, показник виокристання цієї копінг-стратегії становить 10 (середній показник), а у іншої групи - 12 (показник вище середнього).

Гіпотеза підтвердилася частково. Існує взаємозв'язок між наявністю домашніх улюбленців та категорій вибору, щоправда, лише однієї копінг-стратегії - обмеження.

### 3.1.2. Досліджувані з котами як домашніми улюбленцями більш схильні обирати копінг-стратегії, направлені на опрацювання проблеми, ніж власники собак.

До копінг-стратегій, направлених на опрацювання проблеми, ми віднесли: активний копінг, використання інструментальної соціальної підтримки, використання інструменту соціальної підтримки, прийняття проблеми, придушення активностей, що перешкоджають.

Для перевірки цієї гіпотези бралися до уваги лише власники котів (2 група) та власники собак (1 група), яких загалом було 61 особа. Було використано непараметричний критерій Манна-Уїтні (Додаток Г1) та метод Боксів та вусиків (Додаток Г2).

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet2) By variable pet Marked tests are significant at p <,05000										
	Rank Sum - Group 1	Rank Sum - Group 2	U	Z	p-level	Z - adjusted	p-level	Valid N - Group 1	Valid N - Group 2	2*1sided - exact p
<b>ag</b> <b>e</b>	181,5000	1709,500	45,5000	-5,15643	0,000000	-5,73923	0,000000	16	45	0,000000

<b>su</b>	640,5000	1250,500	215,5000	2,36917	0,017829	2,63660	0,008375	16	45	0,016751
-----------	----------	----------	----------	---------	----------	---------	----------	----	----	----------

Таблиця 3.4 “Порівняння власників котів та власників собак за критерієм Манна-Уїтні”

За методом Боксів та вусиків було помітно, що за шкалою вживання речовин у власників котів результати коливаються від 4 до 5 балів. Найбільший результат - 16, найменший - 4. У власників собак середній показник 5,8. Максимальний показник - 13, середня вибірка від 4 до 9 балів. В цій групі набагато більша кількість результатів за вживанням речовин.

Гіпотеза не підтвердилася. Власники котів не є більш схильними обирати копінг-стратегії, направлені на опрацювання проблеми, проте вони менш схильні вживати речовини.

### 3.1.3. Існує тенденція до використання різних копінг-стратегій у власників різних домашніх тварин

Спершу було стандартизовано усі дані для більшої точності результатів. Після цього було проведено кластерний аналіз за методом К-середніх. Унаслідок цього аналізу було виділено 3 групи (Додаток Д1).

Опісля, задля подальшого проведення аналізу для трьох груп, був здійснений тест Лівена (Додаток Д2), згідно з яким було вирішено брати непараметричний критерій для подальшого аналізу (критерій Краскела-Уоллеса).

Levene Test of Homogeneity of Variances (Spreadsheet2) Marked effects are significant at $p < ,05000$								
	SS - Effect	df - Effect	MS - Effect	SS - Error	df - Error	MS - Error	F	p
<b>Sex</b>	1,13706	2	0,56853	7,465	107	0,06977	8,14889	0,000508
<b>age</b>	9,28885	2	4,64442	29,419	107	0,27495	16,89210	0,000000
<b>CR</b>	6,94970	2	3,47485	1318,775	107	12,32500	0,28193	0,754881
<b>ES</b>	17,75957	2	8,87979	879,973	107	8,22404	1,07973	0,343357
<b>POS</b>	18,60436	2	9,30218	167,027	107	1,56100	5,95913	0,003518
<b>Ment</b>	0,14089	2	0,07045	199,245	107	1,86210	0,03783	0,962888
<b>F&amp;v</b>	0,14649	2	0,07324	222,924	107	2,08340	0,03516	0,965467
<b>inso</b>	9,29126	2	4,64563	179,438	107	1,67700	2,77021	0,067147
<b>act</b>	6,30396	2	3,15198	110,372	107	1,03152	3,05567	0,051221
<b>den</b>	46,04562	2	23,02281	163,088	107	1,52419	15,10495	0,000002
<b>rel</b>	50,83353	2	25,41677	415,797	107	3,88595	6,54068	0,002090
<b>hum</b>	8,54301	2	4,27151	376,763	107	3,52115	1,21310	0,301330
<b>BD</b>	8,33512	2	4,16756	179,008	107	1,67297	2,49112	0,087610
<b>rest</b>	9,19194	2	4,59597	150,873	107	1,41003	3,25949	0,042254
<b>emso</b>	10,59130	2	5,29565	266,072	107	2,48665	2,12963	0,123893
<b>subs</b>	84,02648	2	42,01324	290,359	107	2,71363	15,48229	0,000001

<b>acc</b>	2,64760	2	1,32380	202,651	107	1,89393	0,69897	0,499353
<b>supp</b>	2,28133	2	1,14066	223,817	107	2,09175	0,54532	0,581261
<b>plan</b>	6,63247	2	3,31623	144,358	107	1,34914	2,45803	0,090425
<b>pet</b>	6,20148	2	3,10074	52,644	107	0,49200	6,30237	0,002585

Таблиця 3.5 “Результати тесту Лівена”

За результатами критерію Краскела-Уоллеса групи відрізняються за: віком, а також за використанням: когнітивної переоцінки, позитивної інтерпретації та росту, ментального вивільнення, зосередження та вивільнення, активного копіngu, заперечення, релігійного копіngu, поведінкового вивільнення, інструментальної соціальної підтримки, інструменту соціальної підтримки, використанням речовин, придушення активностей, що перешкоджають, планування.

За шкалою наявності домашнього улюбленця різниця між 3-ма групами статистично незначуща, проте невелика різниця все ж є: 1 група більш схильна утримувати собак, 2 - або котів, або обох цих тварин (ця група захоплює усі значення), 3 - або котів, або обох тварин (Додаток Д3).

Для першої групи: середній показник віку від 24-27 до 28-30 (Додаток Д4); середній показник використання когнітивної переоцінки вище середнього (Додаток Д5); середній показник використання позитивної інтерпретації та росту середній (Додаток Д6); середній показник використання ментального вивільнення менший середнього (Додаток Д7); середній показник використання зосередження та вивільнення менший середнього (Додаток Д8); середній показник використання інструментальної соціальної підтримки нижчий середнього (Додаток Д9); середній показник використання активного копіngu високий (Додаток Д10); середній показник використання заперечення нижчий середнього (Додаток Д11); середній показник використання релігійного копіngu нижчий середнього (Додаток Д12); середній показник використання поведінкового вивільнення нижчий середнього (Додаток Д13); середній показник використання інструменту емоційної соціальної підтримки нижчий середнього (Додаток Д14); середній показник використання речовин нижчий середнього (Додаток Д15); середній показник використання придушення активностей, що перешкоджають середній (Додаток Д16); середній показник використання планування вищий середнього (Додаток Д17).

Для другої групи: середній показник віку від 22-23 до 24-27 (Додаток Д4); середній показник використання когнітивної переоцінки середній (Додаток Д5); середній показник використання позитивної інтерпретації та росту вищий середнього (Додаток Д6); середній показник використання ментального вивільнення трохи вищий, ніж середній (Додаток Д7); середній показник використання зосередження та вивільнення вищий середнього (Додаток

Д8); середній показник використання інструментальної соціальної підтримки вищий середнього (Додаток Д9); середній показник використання активного копінгу вищий середнього (Додаток Д10); середній показник використання заперечення нижчий середнього (Додаток Д11); середній показник використання релігійного копінгу вищий середнього (Додаток Д12); середній показник використання поведінкового вивільнення нижчий середнього (Додаток Д13); середній показник використання інструменту емоційної соціальної підтримки вищий середнього (Додаток Д14); середній показник використання речовин трохи нижчий середнього (Додаток Д15); середній показник використання придушення активностей, що перешкоджають середній (Додаток Д16); середній показник використання планування вищий середнього (Додаток Д17).

Для третьої групи: середній показник віку від 18-21 до 24-27 (Додаток Д4); середній показник використання когнітивної переоцінки середній, проте трохи нижчий, ніж у 2-ї групи (Додаток Д5); середній показник використання позитивної інтерпретації та росту нижчий середнього (Додаток Д6); середній показник використання ментального вивільнення вищий середнього (Додаток Д7); середній показник використання зосередження та вивільнення менший середнього (Додаток Д8); середній показник використання інструментальної соціальної підтримки трохи вищий середнього (Додаток Д9); середній показник використання активного копінгу середній (Додаток Д10); середній показник використання заперечення середній (Додаток Д11); середній показник використання релігійного копінгу трохи нижчий середнього (Додаток Д12); середній показник використання поведінкового вивільнення вищий середнього (Додаток Д13); середній показник використання інструменту емоційної соціальної підтримки нижчий середнього (Додаток Д14); середній показник використання речовин вищий середнього (Додаток Д15); середній показник використання придушення активностей, що перешкоджають нижчий середнього (Додаток Д16); середній показник використання планування нижчий середнього (Додаток Д17).

Гіпотеза підтвердилася. Власники різних домашніх тварин справді будить обирати різні копінг-стратегії.

### **3.2. Дискусія результатів**

Як було уже сказано у Розділі І, досліджень, що вивчали дану тему, є надто мало, і вони, в основному, були проведені лише у країнах Азії. У них був встановлений зв'язок між певними групами, що утримують домашніх улюбленців та їхніми копінг-стратегіями. У дослідженні Граджфонера та колег 2021 року йшла мова про самоефективність копінгу, що, можливо, дало б набагато кращі результати, якби було застосовано у даному дослідженні

(Grajfoner, D., Ke, G. N., & Wong, R. M. M., 2021). Також у дослідженні тайванців 2013 року вивчали не лише копінг-стратегії, а й прив'язаність власників до їхніх домашніх улюбленців (Tang, Ta-Wei; Chen, Chien-Chao & Chou, Jung-Chi, 2013).

Проте у інших двох досліджень вивчали лише копінг-стратегії. У дослідженні дітей, які мають ПТСР, виявили, що ті, хто мають котів чи собак, частіше, ніж інші використовують вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та вивільнення емоцій (Arambašić, L., Keresteš, G., Kuterovac-Jagodić, G., & Vizek-Vidović, V., 2000). У дослідженні, проведеного у Індії, виявили, що власники домашніх улюбленців частіше використовують зосередження на проблемі, прийняття проблеми, відволікання від проблеми, а невластники - релігійний копінг, заперечення проблеми (Sarkar, S., Ghosh, S., & Bose, N., 2022).

У даному дослідженні була виявлена різниця між вибором копінг-стратегій та наявністю домашніх улюбленців. Власники домашніх улюбленців рідше використовують копінг-стратегію “обмеження”, тобто вони частіше утримуються від швидких дій стосовно вирішення проблеми. Проте, оскільки шкала обмеження виявилась невалідною, такий результат можна піддати сумнівам.

Також власники собак більш схильні використовувати речовини як копінг-стратегію (алко-, нарко- речовини, з метою уникнення проблеми).

Чим старшою є людина, тим більша вірогідність того, що вона буде власницею домашньої тварини. Це можна пояснити тим, що особи від 18 років до 24 переважно є студентами, які можуть проживати у гуртожитку або на орендованій квартирі, що може блокувати їх рішення стати власниками домашньої тварини.

Також старші люди (24-30 років) часто використовують: когнітивну переоцінку, активний копінг, планування. Рідше: позитивну інтерпретацію та ріст, придушення активностей, що перешкоджають. Дуже рідко: ментальне вивільнення, зосередження та вивільнення, інструментальну соціальну підтримку, заперечення, релігійний копінг, поведінкове вивільнення, інструмент емоційної соціальної підтримки, використання речовин.

Люди середнього віку (22-27) часто використовують: позитивну інтерпретацію та ріст, ментальне вивільнення, інструментальну соціальну підтримку, активний копінг, релігійний копінг, інструмент емоційної соціальної підтримки, планування. Рідше: когнітивну переоцінку, придушення активностей, що перешкоджають. Дуже рідко: заперечення, поведінкове вивільнення, використання речовин,

Люди молодшого-середнього віку (18-27) часто використовують: ментальне вивільнення, інструментальну соціальну підтримку, поведінкове вивільнення, використання речовин. Рідше: когнітивну переоцінку, активний копінг, заперечення. Дуже рідко:

позитивну інтерпретацію та ріст, зосередження та вивільнення, релігійний копінг, інструмент емоційної соціальної підтримки, придушення активностей, що перешкоджають, планування.

### **3.3. Обмеження та перспективи дослідження**

Незважаючи на підтвердження та часткове підтвердження гіпотез дослідження, а також широко дібрані методики, у ньому можуть бути свої нюанси. Почнемо з того, що досліджуваних, у яких нема домашніх улюбленців було мало (19,3%). Також не було відомо, наскільки досліджувані були прив'язані до своїх домашніх улюбленців, наскільки часто вони з ними взаємодіють. З цього боку, тема дослідження варта поглиблення та кращого вивчення.

### **Висновки до третього розділу**

Отже, гіпотези даного дослідження були підтверджені, частково підтверджені та спростовані. Результати суперечать результатам попередніх досліджень, оскільки у даному дослідженні власники домашніх улюбленців (зокрема, при аналізі першої гіпотези) відрізняються від осіб, які домашніх улюбленців не мають лише за використанням копінг-стратегії "обмеження". Хоча самих досліджень є мало, тому такий результат міг цілком існувати. Стало зрозуміло, що важливо знати не лише про саму наявність домашнього улюбленця, а й інші речі, пов'язані з цією наявністю. Наприклад, прив'язаність до нього. Також для майбутніх досліджень варто аналізувати групки, у яких кількість учасників рівна, щоби зробити результат максимально реалістичним і нічим не спотвореним.

## ВИСНОВКИ

Метою даного дослідження було порівняти копінг-стратегії власників різних домашніх улюбленців, а також тих осіб, які не утримують домашніх улюбленців.

Усі завдання дослідження також було виконано, а саме:

Було розкрито поняття копінг-стратегії, а також було досліджено це поняття крізь призму вивчення його науковцями такими, як Лазарус та Фолькман, в основному. Виявилось, що існують три базові копінг-стратегії: "розв'язання проблем" (найраціональніша стратегія з усіх можливих), "пошук соціальної підтримки" (менш раціональна, проте також спрямована на вирішення наявної проблеми) та "уникнення" (найбільш шкідлива копінг-стратегія, проте корисна в тих випадках, коли самій людині чи будь-кому іншому не під силу вирішити проблему).

Було проаналізовано різні дослідження щодо впливу домашніх улюбленців на ментальне здоров'я людей, копінг-стратегії власників домашніх улюбленців. Загалом, домашні улюбленці позитивно впливали на життя та благополуччя людей, особливо старших, сприяли соціалізації, могли збільшувати фізичну активність людей. Собаки надавали почуття безпеки, зменшували почуття самотності. Також тварини задавали життю мету та не дозволяли опускати руки їхнім власникам, будучи під їхньою егідою. Досліджень про вибір копінг-стратегій власників домашніх улюбленців було надто мало, але з наявних було відомо, що домашні улюбленці позитивно впливають на вибір копінг-стратегій (а саме на вибір раціональнішого копінгу) та на самоефективність копінгу.

Було підібрано відповідні методики для проведення хорошого аналізу дослідження згодом. Всього у опитувальниках було 17 шкал: 2 більш узагальнюючі, 15 - більш конкретні. Усе було підібрано для точності результатів. При аналізі валідності шкал 2 шкали: шкала обмеження та шкала ментального вивільнення - виявилися невалідними, що могло спотворити результати даного дослідження.

Було проведено статистичне опрацювання даних у програмі Statistica 8.0. Зокрема, було використано кореляційний аналіз, порівняльний аналіз для двох груп, порівняльний аналіз для трьох груп, кластерний аналіз.

Зрештою, було проаналізовано результати дослідження. Гіпотеза про існування взаємозв'язку між вибором копінг-стратегій та наявністю домашніх улюбленців підтвердилась частково, оскільки було виявлено зв'язок лише вибору однієї копінг-стратегії: обмеження. Гіпотеза про більшу схильність до використання власниками котів копінг-стратегій, направлених на опрацювання проблеми, ніж власників собак не підтвердилась, проте виявилось, що власники котів менше вживають речовин, як копінг-стратегію. Гіпотеза



про тенденцію до використання різних копінг-стратегій власниками різних домашніх улюбленців підтвердилася. Щоправда, крім наявності певного домашнього улюбленця, важливу роль зіграв і вік досліджуваних. Цікаво те, що молодші особи частіше використовують вживання речовин та рідше - релігійний копінг. Це можна пояснити особливостями проведення дозвілля студентами.

Результат даного дослідження може лише свідчити про краще і детальніше продумане майбутнє дослідження, оскільки можна було б, окрім запитання про наявність домашнього улюбленця, додати методику на рівень прив'язаності, до прикладу. Проте, незважаючи на це, цікаві результати вдалося отримати.

На даний час потрібно думати краще про подальші дослідження, оскільки знання про користь домашніх улюбленців може допомогти особам з ПТСР, наприклад, якщо, звісно, майбутні дослідження доведуть про цю користь.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Двоєглазова, Н. (2018). Більше половини українців тримають домашніх тварин, в основному - собак і кішок. *Дзеркало Тижня | Mirror Weekly*. [https://zn.ua/ukr/UKRAINE/bilshe-polovini-ukrayinciv-trimayut-domashnih-tvarin-v-osnovnomu-sobak-i-kishok-117917\\_.html](https://zn.ua/ukr/UKRAINE/bilshe-polovini-ukrayinciv-trimayut-domashnih-tvarin-v-osnovnomu-sobak-i-kishok-117917_.html)
2. Корсун С.І., Ткачук Т.А. (n.d.). Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Мислене Древо*. <https://shorturl.at/txCY3>
3. Освіта на основі життєвих навичок — важливий інструмент посилення особистого потенціалу і консолідації суспільства. (n.d.). [http://dlse.multycourse.com.ua/ua/print\\_page/theme/111](http://dlse.multycourse.com.ua/ua/print_page/theme/111).
4. Похлєстова, О. Ю. (2019). Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 9, 291–299. <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762>
5. Рябчун, Ю. (2021). Коти проти собак: кого українці заводять частіше — опитування. *Суспільне | Новини*. <https://suspilne.media/179010-koti-proti-sobak-kogo-ukrainci-zavodat-castise-opituvanna/>
6. Algorani, E. B. (2022). Coping Mechanisms. *StatPearls - NCBI Bookshelf*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
7. Alison Bolling (2021). Dog People vs. Cat People: How Does Our Perception of Our Pets Influence Mental. *The Esther G. Maynor Honors College University of North Carolina at Pembroke*
8. Arambašić, L., Keresteš, G., Kuterovac-Jagodić, G., & Vizek-Vidović, V. (2000). The role of pet ownership as a possible buffer variable in traumatic experiences. *Studia Psychologica*, 42(1-2), 135–146.
9. Arhant-Sudhir, K., Arhant-Sudhir, R., & Sudhir, K. (2011). Pet ownership and cardiovascular risk reduction: supporting evidence, conflicting data and underlying mechanisms. *Clinical and experimental pharmacology & physiology*, 38(11), 734–738. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1681.2011.05583.x>
10. Carver, C. S. . (2013) . COPE Inventory. *Measurement Instrument Database for the Social Science*. Retrieved from [www.midss.ie](http://www.midss.ie)
11. Cline K. M. (2010). Psychological effects of dog ownership: role strain, role enhancement, and depression. *The Journal of social psychology*, 150(2), 117–131. <https://doi.org/10.1080/00224540903368533>

12. Cooper, Cary L.; Quick, James Campbell (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health (A Guide to Research and Practice)*, 10.1002/9781118993811(), 349–364. doi:10.1002/9781118993811.ch21
13. *GoodTherapy* (2018). Coping Mechanisms. <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/coping-mechanisms#:~:text=Coping%20mechanisms%20are%20the%20strategies,maintain%20their%20emotional%20well%2Dbeing.>
14. Grajfoner, D., Ke, G. N., & Wong, R. M. M. (2021). The Effect of Pets on Human Mental Health and Wellbeing during COVID-19 Lockdown in Malaysia. *Animals : an open access journal from MDPI*, 11(9), 2689. <https://doi.org/10.3390/ani11092689>
15. Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
16. Hall, P. L., & Malpus, Z. (2000). Pets as therapy: effects on social interaction in long-stay psychiatry. *British journal of nursing (Mark Allen Publishing)*, 9(21), 2220–2225. <https://doi.org/10.12968/bjon.2000.9.21.5425>
17. Janevic MR, Shute V, Connell CM, Piette JD, Goesling J, Fynke J. The Role of Pets in Supporting Cognitive-Behavioral Chronic Pain Self-Management: Perspectives of Older Adults. *J Appl Gerontol*. 2020 Oct;39(10):1088-1096. doi: 10.1177/0733464819856270. Epub 2019 Jun 19. PMID: 31215816; PMCID: PMC6920602.
18. Jennings, L. B. (1997). Potential Benefits of Pet Ownership in Health Promotion. *Journal of Holistic Nursing*, 15(4), 358–372. doi:10.1177/089801019701500404
19. Knight, S., & Edwards, V. (2008). In the company of wolves: the physical, social, and psychological benefits of dog ownership. *Journal of aging and health*, 20(4), 437–455. <https://doi.org/10.1177/0898264308315875>
20. Krzysztof Stanisławski. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers*. [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00694/full#:~:text=Lazarus%20and%20Folkman%20\(1984\)%20distinguished,150.](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00694/full#:~:text=Lazarus%20and%20Folkman%20(1984)%20distinguished,150.)
21. Lass-Hennemann, Johanna; Schäfer, Sarah K.; Sopp, M. Roxanne; Michael, Tanja (2020). The Relationship between Dog Ownership, Psychopathological Symptoms and Health-Benefitting Factors in Occupations at Risk for Traumatization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2562–. doi:10.3390/ijerph17072562
22. Madhuleena Roy Chowdhury, BA. (2019). What is Coping Theory? *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/coping-theory/>

23. Majić, T., Gutzmann, H., Heinz, A., Lang, U. E., & Rapp, M. A. (2013). Animal-assisted therapy and agitation and depression in nursing home residents with dementia: a matched case-control trial. *The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 21(11), 1052–1059.  
<https://doi.org/10.1016/j.jagp.2013.03.004>
24. Neuroscience News. (2022). A New Perspective on Grieving Loss of a Pet. *Neuroscience News*.  
<https://neurosciencenews.com/grief-pet-loss-21950/>
25. Olsen, C., Pedersen, I., Bergland, A., Enders-Slegers, M. J., Patil, G., & Ihlebaek, C. (2016). Effect of animal-assisted interventions on depression, agitation and quality of life in nursing home residents suffering from cognitive impairment or dementia: a cluster randomized controlled trial. *International journal of geriatric psychiatry*, 31(12), 1312–1321.  
<https://doi.org/10.1002/gps.4436>
26. Rew L. (2000). Friends and pets as companions: strategies for coping with loneliness among homeless youth. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*. Jul-Sep;13(3):125-32. doi: 10.1111/j.1744-6171.2000.tb00089.x. PMID: 11111505.
27. Roxanne D. Hawkins, Emma L. Hawkins & Liesbeth Tip (2021) “I Can’t Give Up When I Have Them to Care for”: People’s Experiences of Pets and Their Mental Health, *Anthrozoös*, 34:4, 543-562, DOI: 10.1080/08927936.2021.1914434
28. Sandra M. Branson, Lisa Boss, Nikhil S. Padhye, Nancy R. Gee & Thea
29. T. Trötscher (2019) Biopsychosocial Factors and Cognitive Function in Cat Ownership and Attachment in Community-dwelling Older Adults, *Anthrozoös*, 32:2, 267-282, DOI: 10.1080/08927936.2019.1569908
30. Sarkar, S., Ghosh, S., & Bose, N. (2022). Psychological Wellbeing, Perceived Stress, Coping Strategy of The Bengali Young Adult Pet Owners. *International Journal of Indian Psychology*, 10(4), 2348-5396. doi:10.25215/1004.152 <https://www.ijip.in>
31. Saunders, Jessica; Parast, Layla; Babey, Susan H.; Miles, Jeremy V.; Byrne, Meghan (2017). Exploring the differences between pet and non-pet owners: Implications for human-animal interaction research and policy. *PLOS ONE*, 12(6), e0179494–  
. doi:10.1371/journal.pone.0179494
32. Stephens, J. (2023). Анна Фрейд: біографія, теорії, захисні механізми, праці - Наука - 2023. Warbletoncouncil. <https://uk.warbletoncouncil.org/anna-freud-3099>
33. Stressors: Coping Skills and Strategies. (n.d.). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6392-stress-coping-with-lifes-stressors>
34. Tang, Ta-Wei; Chen, Chien-Chao; Chou, Jung-Chi (2013). [IEEE 2013 7th International Conference on Complex, Intelligent, and Software Intensive Systems (CISIS) - Taichung,

Taiwan (2013.07.3-2013.07.5)] 2013 Seventh International Conference on Complex, Intelligent, and Software Intensive Systems - Understanding Pet Attachment and Happiness Linkages: The Mediating Role of Leisure Coping. , (), 677–682. doi:10.1109/cisis.2013.141

## ДОДАТКИ

## Додаток А1

Показник альфа Кронбаха для шкали когнітивної переоцінки

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl	Alpha if deleted
E1	23,84211	27,67682	5,260877	0,342002	0,661789
E3	23,91228	30,50108	5,522778	0,135486	0,738177
E5	23,26316	23,94829	4,893699	0,567699	0,578017
E7	23,57018	27,03455	5,199476	0,517361	0,607088
E8	23,79825	28,00315	5,291800	0,464504	0,624325
E10	23,80702	25,64697	5,064283	0,521457	0,599453

Summary for scale: Mean=28,4386 Std.Dv.=6,08645 Valid N:114 (Spreadsheet1)  
Cronbach alpha: ,679371 Standardized alpha: ,695734  
Average inter-item corr.: ,286119

Reliability Results: Spreadsheet1

Number of items in scale: 6  
Number of valid cases: 114  
Number of cases with missing data: 0  
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean: 28,438596491 Sum: 3242,0000000  
Standard Deviation: 6,086449606 Variance: 37,044868909  
Skewness: -,369441419 Kurtosis: ,51893014  
Minimum: 8,000000000 Maximum: 42,000000000  
Cronbach's alpha: ,679371013 Standardized alpha: ,695733936  
Average Inter-Item Correlation: ,286119214

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics | Cancel

Split half reliability | Options | By Group

## Додаток А2

## Показник альфа Кронбаха для шкали пригнічення емоцій

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl	Alpha if deleted
E2	10,03509	13,89351	3,727399	0,468066	0,520447
E4	11,71053	15,06533	3,881408	0,365540	0,592250
E6	10,64035	13,38820	3,658988	0,480239	0,509055
E9	10,69298	14,58118	3,818531	0,335919	0,617487

Summary for scale: Mean=14,3596 Std.Dv.=4,76738 Valid N.114 (Spreadsheet1)  
 Cronbach alpha: ,630751 Standardized alpha: ,632423  
 Average inter-item corr.: ,307214

Reliability Results: Spreadsheet1

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
 Number of cases with missing data: 0  
 Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	14,359645123	Sum:	1637,0000000
Standard Deviation:	4,767380299	Variance:	22,727914920
Skewness:	-,030868176	Kurtosis:	,101092261
Minimum:	4,000000000	Maximum:	28,000000000
Cronbach's alpha:	,630751312	Standardized alpha:	,632423201
	Average Inter-Item Correlation:		,307214031

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics

Split half reliability

Cancel

Options

By Group

## Додаток АЗ

## Показник альфа Кронбаха для шкали позитивної інтерпретації та росту

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP1	9.2543861	3.610727	1.900191	0.396076	0.541119
COP29	9.736842	3.492152	1.868730	0.420311	0.521946
COP38	9.412281	3.452832	1.858180	0.434637	0.510106
COP59	9.043859	4.427901	2.104258	0.331720	0.587332

Summary for scale: Mean=12.4825 Std.Dv.=2.43947 Valid N:114 (Spreadsheet4)  
Cronbach alpha: .613193 Standardized alpha: .613059  
Average inter-item corr.: .290923

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
Number of cases with missing data: 0  
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	12,482456140	Sum:	1423,0000000
Standard Deviation:	2,439470623	Variance:	5,951016923
Skewness:	-,752697606	Kurtosis:	,648628954
Minimum:	4,000000000	Maximum:	16,000000000
Cronbach's alpha:	,613193149	Standardized alpha:	,613058908
	Average Inter-Item Correlation:		,290923406

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary Item-total statistics | Split half reliability

Cancel | Options | By Group



## Додаток А4

## Показник альфа Кронбаха для шкали ментального вивільнення

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP2	7,736842	5,053555	2,248011	0,219245	0,472547
COP16	7,736842	5,299169	2,301992	0,229202	0,460577
COP31	8,412281	4,347568	2,085082	0,352144	0,345020
COP43	8,324561	4,394660	2,096344	0,332264	0,365276

Summary for scale: Mean=10,73682 Std.Dv.=2,70382 Valid N.114 (Spreadsheet4)  
Cronbach alpha: ,486607 Standardized alpha: ,482625  
Average inter-item corr.: ,189935

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
Number of cases with missing data: 0  
Missing data were deleted: casewise

**SUMMARY STATISTICS FOR SCALE**

Mean:	10,736842105	Sum:	1224,0000000
Standard Deviation:	2,703824337	Variance:	7,310666046
Skewness:	-,199472632	Kurtosis:	-,459128603
Minimum:	4,000000000	Maximum:	16,000000000
Cronbach's alpha:	,486606637	Standardized alpha:	,482624931
		Average Inter-Item Correlation:	,189934566

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? |

Summary Item-total statistics | Split half reliability

Summary | Cancel | Options | By Group

## Додаток А5

## Показник альфа Кронбаха для шкали зосередження та вивільнення емоцій

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl	Alpha if deleted
COP3	7,771930	4,053247	2,013268	0,483978	0,472644
COP17	7,184210	5,746768	2,397242	0,119342	0,714039
COP28	7,710526	4,205678	2,050775	0,468865	0,486964
COP46	7,912281	3,851954	1,962640	0,532812	0,429984

Summary for scale: Mean=10,1930 Std.Dv.=2,66368 Valid N:114 (Spreadsheet4)					
Cronbach alpha: ,614471 Standardized alpha: ,602071					
Average inter-item corr.: ,284546					
<p>Number of items in scale: 4</p> <p>Number of valid cases: 114</p> <p>Number of cases with missing data: 0</p> <p>Missing data were deleted: <i>casewise</i></p> <p><b>SUMMARY STATISTICS FOR SCALE</b></p> <p>Mean: 10,192982456      Sum: 1162,0000000</p> <p>Standard Deviation: 2,663676324      Variance: 7,095171557</p> <p>Skewness: ,214954921      Kurtosis: -,126672561</p> <p>Minimum: 4,000000000      Maximum: 16,000000000</p> <p>Cronbach's alpha: ,614471189      Standardized alpha: ,602070676</p> <p>Average Inter-Item Correlation: ,284546155</p>					

## Додаток А6

## Показник альфа Кронбаха для шкали використання інструментальної соціальної підтримки

Summary for scale: Mean=11,4035 Std.Dv.=2,80555 Valid N:114 (Spreadsheet4)  
 Cronbach alpha: ,666193 Standardized alpha: ,666753  
 Average inter-item corr.: ,335059

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP4	8,877193	4,634041	2,152682	0,439522	0,606685
COP14	8,403509	5,293321	2,300722	0,386543	0,637356
COP30	8,570175	4,824023	2,196366	0,467244	0,585711
COP45	8,359649	4,756618	2,180967	0,499532	0,564311

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4  
 Number of valid cases: 114  
 Number of cases with missing data: 0  
 Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean: 11,403508772	Sum: 1300,0000000
Standard Deviation: 2,805554851	Variance: 7,871138022
Skewness: -,545840591	Kurtosis: ,011380055
Minimum: 4,000000000	Maximum: 16,000000000
Cronbach's alpha: ,666193275	Standardized alpha: ,666753351
Average Inter-Item Correlation: ,335055138	

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics | Cancel

Split half reliability | Options | By Group

## Додаток А7

## Показник альфа Кронбаха для шкали активного копіngu

Summary for scale: Mean=12.8070 Std.Dv =2.44181 Valid N:114 (Spreadsheet4)  
 Cronbach alpha: ,722321 Standardized alpha: ,721761  
 Average inter-item corr.: ,397558

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Tot Correl.	Alpha if deleted
COP5	9,438597	3,579563	1,891973	0,535207	0,646367
COP25	9,710526	3,889889	1,972280	0,420607	0,712480
COP47	9,649123	3,718991	1,928468	0,514223	0,659377
COP58	9,622807	3,340181	1,827616	0,577193	0,619088

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
 Number of cases with missing data: 0  
 Missing data were deleted: *casewise*

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean: 12,807017544	Sum: 1460,0000000
Standard Deviation: 2,441808386	Variance: 5,962428194
Skewness: -,733218077	Kurtosis: ,266258534
Minimum: 5,000000000	Maximum: 16,000000000
Cronbach's alpha: ,722320592	Standardized alpha: ,721761258
Average Inter-Item Correlation: ,397557609	

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics

Split half reliability

Cancel

Options

By Group

## Додаток А8

## Показник альфа Кронбаха для шкали заперечення

Summary for scale: Mean=6,64035 Std.Dv.=2,55602 Valid N:114 (Spreadsheet4)  
 Cronbach alpha: ,702336 Standardized alpha: ,704477  
 Average inter-item corr.: ,376149

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP6	4,964912	4,156663	2,038790	0,399232	0,694743
COP27	4,903509	3,946830	1,986663	0,481918	0,642310
COP40	5,114035	4,188751	2,046644	0,494171	0,636295
COP57	4,938597	3,724300	1,929844	0,584617	0,576063

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4  
 Number of valid cases: 114  
 Number of cases with missing data: 0  
 Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	6,640350877	Sum:	757,0000000
Standard Deviation:	2,556017342	Variance:	6,532224655
Skewness:	1,041510087	Kurtosis:	,650248979
Minimum:	4,000000000	Maximum:	15,000000000
Cronbach's alpha:	,702336395	Standardized alpha:	,704476946
Average Inter-Item Correlation:		,376145167	

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary, Item-total statistics

Split-half reliability

Cancel

Options

By Group

## Додаток А9

## Показник альфа Кронбаха для шкали релігійного копіngu

Summary for scale: Mean=8,62281 Std.Dv =4,22464 Valid N:114 (Spreadsheet4)  
 Cronbach alpha: ,914850 Standardized alpha: ,914579  
 Average inter-item corr.: ,736141

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	lrm-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP7	6,228070	10,12342	3,181733	0,791532	0,894637
COP18	6,359649	9,58118	3,095348	0,898051	0,856076
COP48	6,675438	10,35957	3,218629	0,793050	0,893763
COP60	6,605263	10,87050	3,297044	0,742500	0,910493

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
 Number of cases with missing data: 0  
 Missing data were deleted: *casewise*

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean: 8,622807018 Sum: 983,00000000  
 Standard Deviation: 4,224643989 Variance: 17,847616830  
 Skewness: ,338473863 Kurtosis: -1,396634337  
 Minimum: 4,000000000 Maximum: 16,000000000  
 Cronbach's alpha: ,914850400 Standardized alpha: ,914579183  
 Average Inter-Item Correlation: ,736141221

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? |

Summary Item-total statistics | Split half reliability

Summary | Cancel | Options | By Group

## Додаток А10

## Показник альфа Кронбаха для шкали гумору

Summary for scale: Mean=8,66667 Std.Dv.=3,42729 Valid N. 114 (Spreadsheet4)  
 Cronbach alpha: ,899751 Standardized alpha: ,900002  
 Average inter-item corr.: ,696743

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP8	6,657895	7,084718	2,661713	0,712028	0,893356
COP20	6,070176	6,679286	2,584431	0,759678	0,877114
COP36	6,552631	6,457757	2,541212	0,836976	0,847757
COP50	6,719298	6,851031	2,617447	0,800342	0,862471

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
 Number of cases with missing data: 0  
 Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	8,66666667	Sum:	988,00000000
Standard Deviation:	3,427289408	Variance:	11,746312684
Skewness:	,488115194	Kurtosis:	-,563461748
Minimum:	4,000000000	Maximum:	16,000000000
Cronbach's alpha:	,899750632	Standardized alpha:	,900002400
Average Inter-Item Correlation:		,696742594	

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics

Split-half reliability

Cancel

Options

By Group

## Додаток А11

## Показник альфа Кронбаха для шкали поведінкового вивільнення

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP9	5,728070	4,478686	2,116291	0,519674	0,733391
COP24	5,657895	3,768929	1,941373	0,656940	0,657132
COP37	5,605263	3,958218	1,989527	0,600729	0,690442
COP51	5,429824	4,613496	2,147905	0,489915	0,747686

Summary for scale: Mean=7,47368 Std.Dv.=2,64478 Valid N:114 (Spreadsheet4)  
Cronbach alpha: ,765600 Standardized alpha: ,763563  
Average inter-item corr.: ,450195

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
Number of cases with missing data: 0  
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	7,473684211	Sum:	852,0000000
Standard Deviation:	2,644782897	Variance:	6,994876572
Skewness:	,694635350	Kurtosis:	,003004553
Minimum:	4,000000000	Maximum:	15,000000000
Cronbach's alpha:	,76559799	Standardized alpha:	,76356315
		Average Inter-Item Correlation:	,450195426

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary | Cancel | Options | By Group

Summary: Item-total statistics | Split half reliability



## Додаток А12

## Показник альфа Кронбаха для шкали обмеження

Summary for scale: Mean=9,90351 Std.Dv.=2,23792 Valid N:114 (Spreadsheet4)  
 Cronbach alpha: ,473922 Standardized alpha: ,478893  
 Average inter-item corr.: ,187757

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP10	7,552631	3,089335	1,757650	0,294958	0,380632
COP22	7,447369	3,563020	1,887596	0,274635	0,405054
COP41	7,263158	3,193906	1,787150	0,235674	0,443192
COP49	7,447369	3,282318	1,811717	0,293504	0,383571

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
 Number of cases with missing data: 0  
 Missing data were deleted: **casewise**

**SUMMARY STATISTICS FOR SCALE**

Mean: 9,903508772	Sum: 1129,0000000
Standard Deviation: 2,237924521	Variance: 5,009206164
Skewness: -,735407309	Kurtosis: ,022350337
Minimum: 4,000000000	Maximum: 13,000000000
Cronbach's alpha: ,473921602	Standardized alpha: ,478892527
Average Inter-Item Correlation: ,187756820	

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary, Item-total statistics

Split half reliability

Cancel

Options

By Group

## Додаток А13

Показник альфа Кронбаха для шкали використання інструменту емоційної соціальної підтримки

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP11	8,017544	7,280394	2,698220	0,725269	0,800161
COP23	7,842105	7,694368	2,773872	0,655625	0,829473
COP34	7,912281	7,465990	2,732396	0,691623	0,814590
COP52	8,333333	7,450293	2,729522	0,705214	0,808870

Summary for scale: Mean=10,7018 Std.Dv.=3,57457 Valid N:114 (Spreadsheet4)  
Cronbach alpha: ,853269 Standardized alpha: ,853190  
Average inter-item corr.: ,594437

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
Number of cases with missing data: 0  
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	10,701754386	Sum:	1220,0000000
Standard Deviation:	3,574565571	Variance:	12,777519019
Skewness:	-,195064993	Kurtosis:	-,966267901
Minimum:	4,000000000	Maximum:	16,000000000
Cronbach's alpha:	,853269530	Standardized alpha:	,853190504
	Average Inter-Item Correlation:		,594436535

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics

Split half reliability

Cancel

Options

By Group

## Додаток А14

## Показник альфа Кронбаха для шкали використання речовин

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	StDv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP12	4,0964911	4,753848	2,180332	0,747694	0,891391
COP26	4,105263	4,392428	2,095812	0,751188	0,894944
COP35	4,192983	4,524161	2,127007	0,834467	0,860416
COP53	4,263158	4,860573	2,204671	0,836902	0,864599

Summary for scale: Mean=5,55263 Std.Dv.=2,83809 Valid N: 114 (Spreadsheet4)  
Cronbach alpha: ,905337 Standardized alpha: ,909172  
Average inter-item corr.: ,722983

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
Number of cases with missing data: 0  
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	5,552631579	Sum:	633,00000000
Standard Deviation:	2,838085187	Variance:	8,054727527
Skewness:	2,200581224	Kurtosis:	4,297891859
Minimum:	4,000000000	Maximum:	16,000000000
Cronbach's alpha:	,905336944	Standardized alpha:	,909171922
		Average Inter-Item Correlation:	,722982733

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics | Split half reliability | Cancel | Options | By Group

## Додаток А15

## Показник альфа Кронбаха для шкали прийняття

Summary for scale: Mean=11.4035 Std.Dv.=2.38624 Valid N.114 (Spreadsheet4)  
 Cronbach alpha: .586142 Standardized alpha: .587999  
 Average inter-item corr.: .264198

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP13	8.692983	3.388196	1.840705	0.411674	0.478141
COP21	8.710526	3.696907	1.922734	0.296121	0.573462
COP44	8.000000	3.877193	1.969059	0.335121	0.539116
COP54	8.807017	3.489074	1.867906	0.434632	0.462399

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
 Number of cases with missing data: 0  
 Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean: 11.403508772	Sum: 1300.0000000
Standard Deviation: 2.386241160	Variance: 5.694146872
Skewness: -.391384549	Kurtosis: .396532934
Minimum: 4.000000000	Maximum: 16.000000000
Cronbach's alpha: .586141709	Standardized alpha: .587999373
Average Inter-Item Correlation: .264198269	

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics:

Split half reliability

Cancel

Options

By Group

## Додаток А16

Показник альфа Кронбаха для шкали придушення активностей, що перешкоджають

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Item-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP15	8.438597	4.614651	2.148174	0.255758	0.678567
COP33	7.780702	3.504540	1.872042	0.587422	0.437040
COP42	7.859649	4.296091	2.072701	0.406680	0.577680
COP55	8.210526	3.920591	1.980048	0.443301	0.550577

Summary for scale: Mean=10.7632 Std.Dv.=2.55662 Valid N: 114 (Spreadsheet4)  
Cronbach alpha: .638187 Standardized alpha: .637052  
Average inter-item corr.: .311505

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
Number of cases with missing data: 0  
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	10.763157895	Sum:	1227.0000000
Standard Deviation:	2.556624692	Variance:	6.536329762
Skewness:	-.122189540	Kurtosis:	-.128718591
Minimum:	4.000000000	Maximum:	16.000000000
Cronbach's alpha:	.638187195	Standardized alpha:	.637051700
Average Inter-Item Correlation:		.311505030	

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics

Split-half reliability

Cancel

Options

By Group

## Додаток А17

## Показник альфа Кронбаха для шкали планування

variable	Mean if deleted	Var. if deleted	Stdv. if deleted	Itm-Totl Correl.	Alpha if deleted
COP19	9,789474	3,587257	1,894006	0,653410	0,744466
COP32	9,701755	3,911050	1,977637	0,647361	0,741737
COP39	9,263158	5,000924	2,236274	0,570168	0,787712
COP56	9,692983	4,089951	2,022363	0,653790	0,738754

Summary for scale: Mean=12,8158 Std.Dv.=2,64262 Valid N. 114 (Spreadsheet4)  
Cronbach alpha: ,804645 Standardized alpha: ,811303  
Average inter-item corr.: ,519421

Reliability Results: Spreadsheet4

Number of items in scale: 4

Number of valid cases: 114  
Number of cases with missing data: 0  
Missing data were deleted: casewise

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE

Mean:	12,815789474	Sum:	1461,0000000
Standard Deviation:	2,642624699	Variance:	6,983465300
Skewness:	-,877681813	Kurtosis:	,448657318
Minimum:	5,000000000	Maximum:	16,000000000
Cronbach's alpha:	,804644976	Standardized alpha:	,811303419
Average Inter-Item Correlation:		,519420952	

Quick | Advanced | Attenuation | More items? | How many? | Summary

Summary: Item-total statistics

Split-half reliability

Cancel


Options

By Group

## Додаток Б

### Текст інформованої згоди для дослідження

?QtZq-oL6BcRcfO38oY9z\_dHTQn/SlcDatsCb4Nmg/viewform



## Коупінг-стратегії

Запрошую вас взяти участь у моєму дослідженні, яке потрібне для дипломної роботи. Всього питань 73, враховуючи загальні, проте проходиться він недовго: менше 15-ти хвилин точно

Усі відповіді будуть анонімними

Пам'ятайте, що немає правильної чи неправильної відповіді, а кожна учасниця / кожен учасник для мене важлива / важливий)

mykhailovych@ucu.edu.ua [Switch account](#)

Not shared

\* Indicates required question

Я погоджуюсь взяти участь у дослідженні \*

Так

## Додаток В1

## Перевірка кореляції за критерієм Спірмана

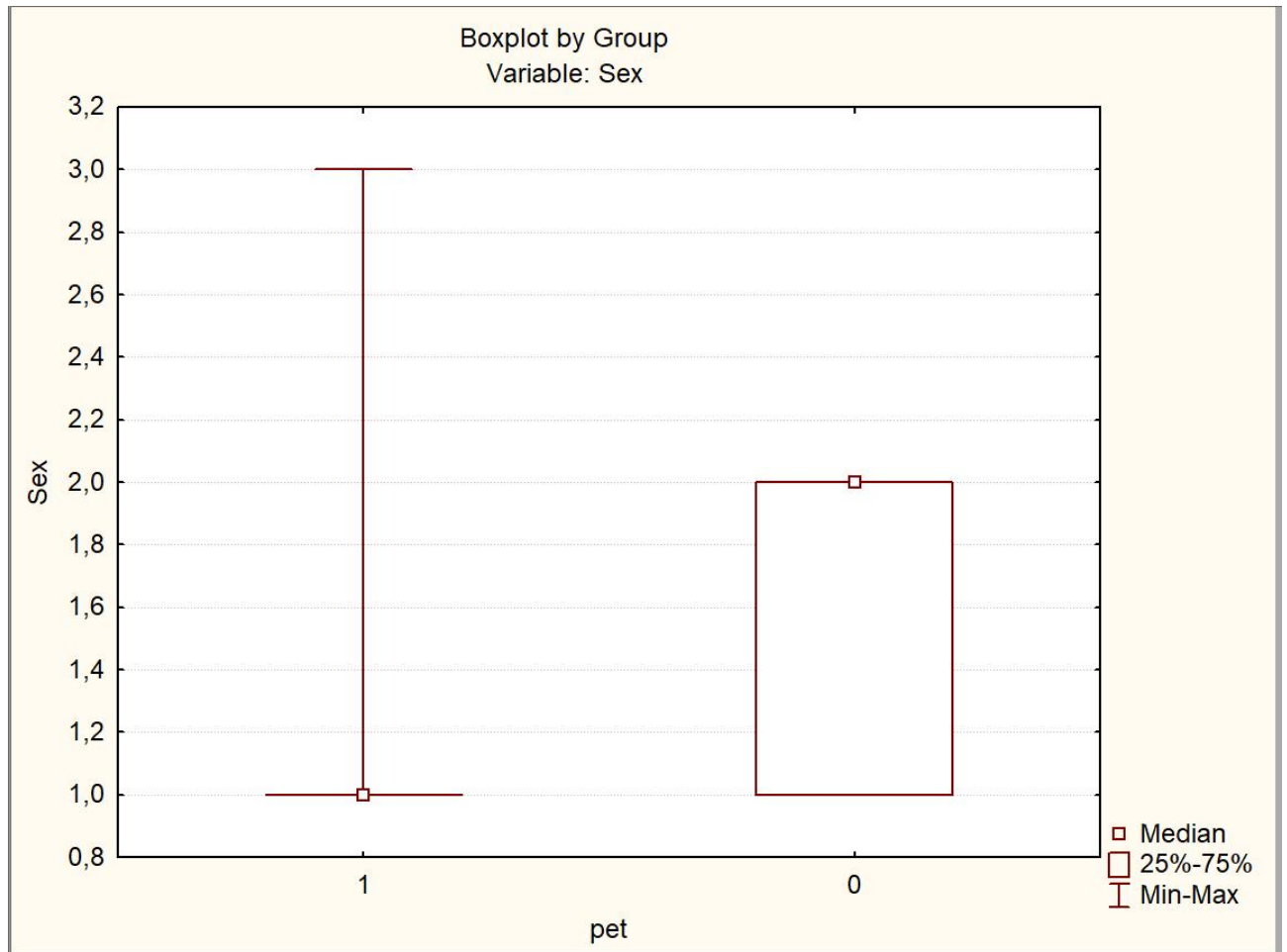
Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet2)				
MD pairwise deleted				
Marked correlations are significant at $p < .05000$				
Pair of Variables	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-level
Sex & pet	114	-0,430399	-5,04623	0,000002
age & pet	114	0,357981	4,05740	0,000092
CR & pet	114	0,145133	1,55238	0,123392
ES & pet	114	-0,011177	-0,11829	0,906050
POS & pet	114	-0,127454	-1,35994	0,176580
Ment & pet	114	-0,016310	-0,17263	0,863254
F&v & pet	114	-0,053568	-0,56773	0,571354
inso & pet	114	-0,118429	-1,26222	0,209491
act & pet	114	0,087998	0,93491	0,351847
den & pet	114	-0,118895	-1,26725	0,207694
rel & pet	114	-0,123852	-1,32090	0,189228
hum & pet	114	-0,159796	-1,71313	0,089455
BD & pet	114	0,075263	0,79877	0,426114
rest & pet	114	-0,192875	-2,08026	0,039783
emso & pet	114	-0,109174	-1,16233	0,247571
subs & pet	114	-0,072480	-0,76907	0,443468
acc & pet	114	-0,013321	-0,14099	0,888131
supp & pet	114	-0,008846	-0,09362	0,925580
plan & pet	114	-0,145912	-1,56089	0,121370

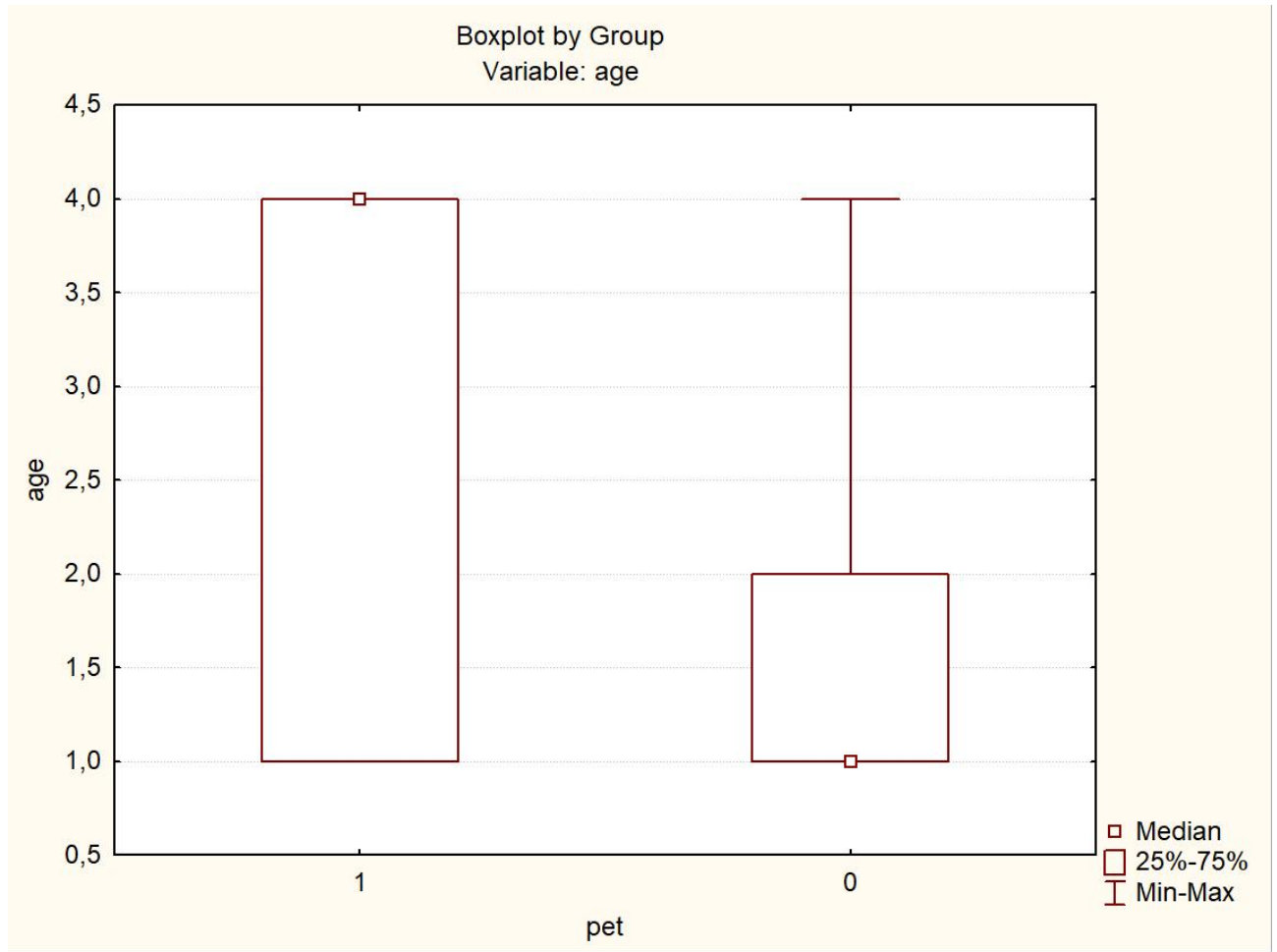


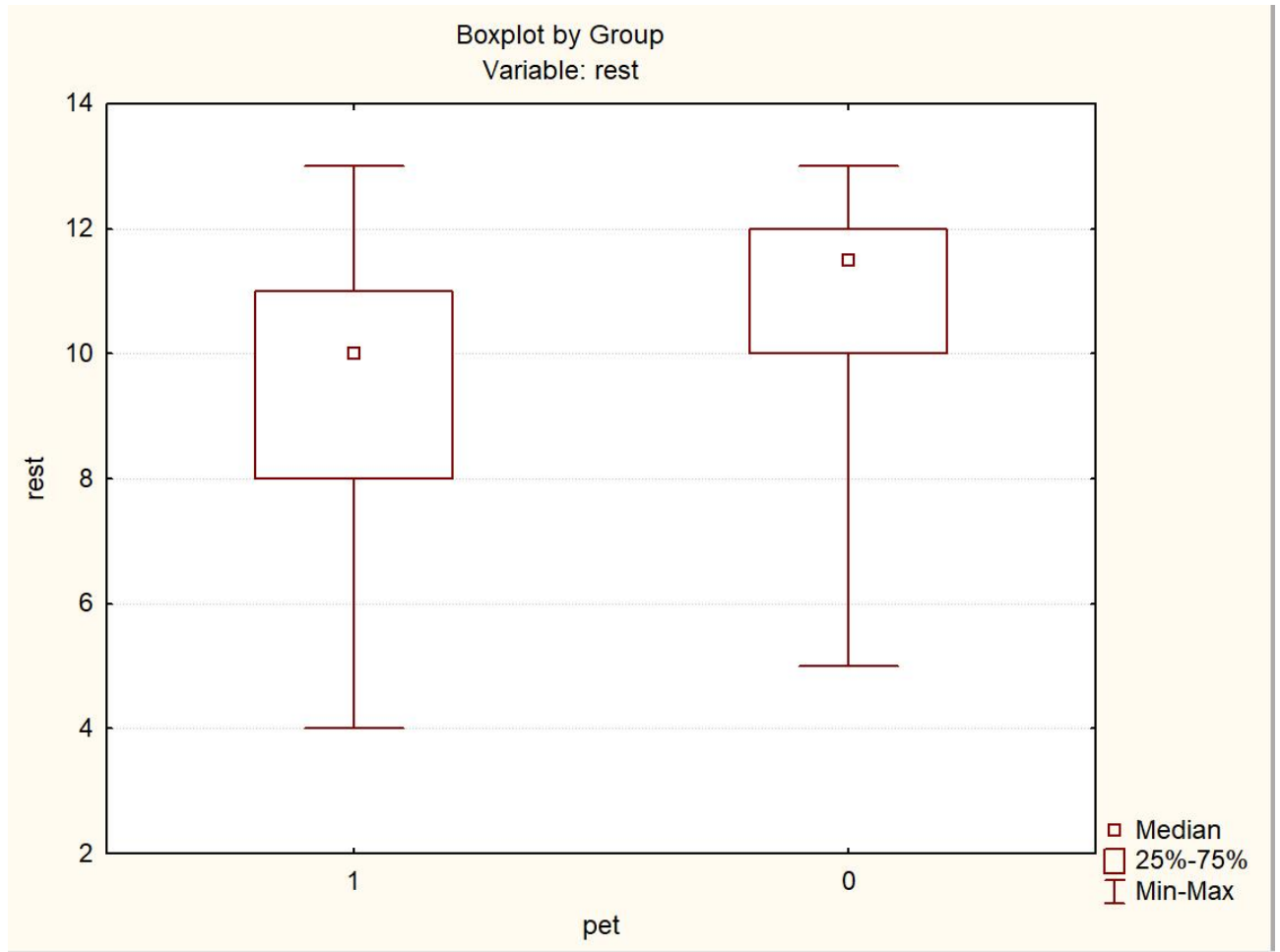
## Додаток В2

Порівняння власників домашніх тварин та тих, в кого їх нема за критерієм Манна-Уїтні

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet2)										
By variable pet										
Marked tests are significant at p < ,05000										
variable	Rank Sum Group 1	Rank Sum Group 2	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N Group 1	Valid N Group 2	<b>2*1sided exact p</b>
Sex	4854,000	1701,000	576,0000	-3,13057	0,001745	-4,57521	0,000005	92	22	0,001460
age	5780,000	775,000	522,0000	3,51830	0,000434	3,80539	0,000142	92	22	0,000314
rest	5007,500	1547,500	729,5000	-2,02841	0,042520	-2,05029	0,040337	92	22	0,041952

*Додаток В3**Результати методу Боксів та вусиків для перевірки першої гіпотези для шкали статі*

*Додаток В4**Результати методу Боксів та вусиків для перевірки першої гіпотези для шкали віку*

*Додаток В5**Результати методу Боксів та вусиків для перевірки першої гіпотези для шкали обмеження*

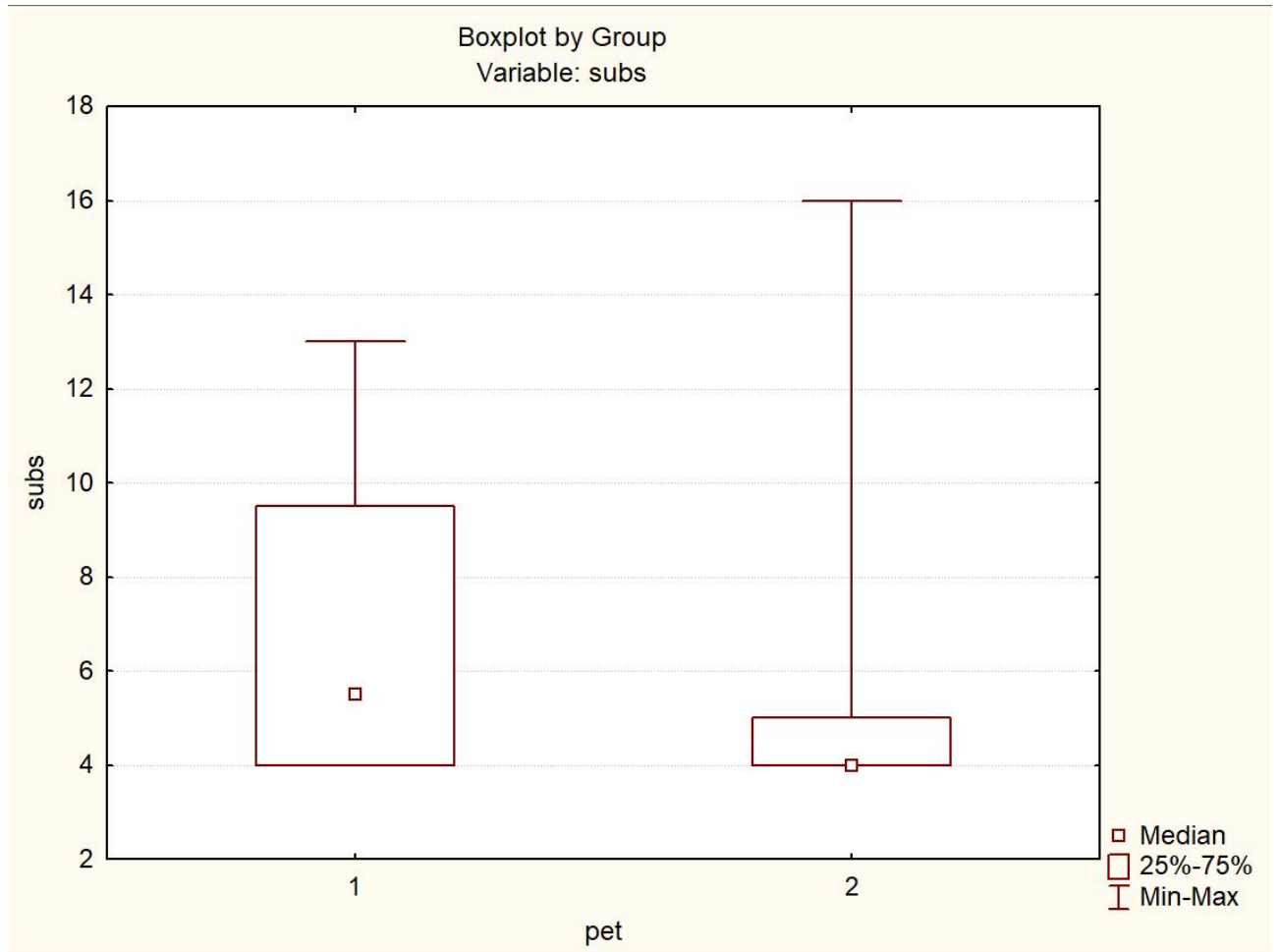
## Додаток Г1

## Порівняння власників котів та власників собак за критерієм Манна-Уїтні

Mann-Whitney U Test (Spreadsheet2)										
By variable pet										
Marked tests are significant at p <,05000										
variable	Rank Sum Group 1	Rank Sum Group 2	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N Group 1	Valid N Group 2	2*1sided exact p
Sex	508,0000	1383,000	348,0000	0,19675	0,844025	0,38110	0,703128	16	45	0,851955
age	181,5000	1709,500	45,5000	-5,15643	0,000000	-5,73923	0,000000	16	45	0,000000
CR	531,0000	1360,000	325,0000	0,57385	0,566071	0,57497	0,565315	16	45	0,575201
ES	555,0000	1336,000	301,0000	0,96734	0,333373	0,97059	0,331751	16	45	0,341000
POS	599,5000	1291,500	256,5000	1,69695	0,089707	1,71253	0,086800	16	45	0,089847
Ment	600,5000	1290,500	255,5000	1,71334	0,086650	1,72471	0,084580	16	45	0,086724
F&v	440,0000	1451,000	304,0000	-0,91816	0,358538	-0,92600	0,354447	16	45	0,366484
inso	578,5000	1312,500	277,5000	1,35264	0,176171	1,36372	0,172657	16	45	0,177963
act	410,5000	1480,500	274,5000	-1,40183	0,160968	-1,41812	0,156157	16	45	0,162505
den	578,0000	1313,000	278,0000	1,34444	0,178806	1,37818	0,168148	16	45	0,183347
rel	603,5000	1287,500	252,5000	1,76253	0,077980	1,80161	0,071607	16	45	0,077868
hum	498,0000	1393,000	358,0000	0,03279	0,973841	0,03299	0,973684	16	45	0,980582
BD	545,5000	1345,500	310,5000	0,81158	0,417031	0,82153	0,411346	16	45	0,420828
rest	517,5000	1373,500	338,5000	0,35251	0,724459	0,35747	0,720737	16	45	0,727082
emso	584,0000	1307,000	272,0000	1,44282	0,149073	1,44923	0,147274	16	45	0,152765
subs	640,5000	1250,500	215,5000	2,36917	0,017829	2,63660	0,008375	16	45	0,016751
acc	492,0000	1399,000	356,0000	-0,06558	0,947710	-0,06662	0,946885	16	45	0,954710
supp	447,0000	1444,000	311,0000	-0,80339	0,421752	-0,81038	0,417722	16	45	0,430315
plan	468,5000	1422,500	332,5000	-0,45088	0,652076	-0,45517	0,648985	16	45	0,655217

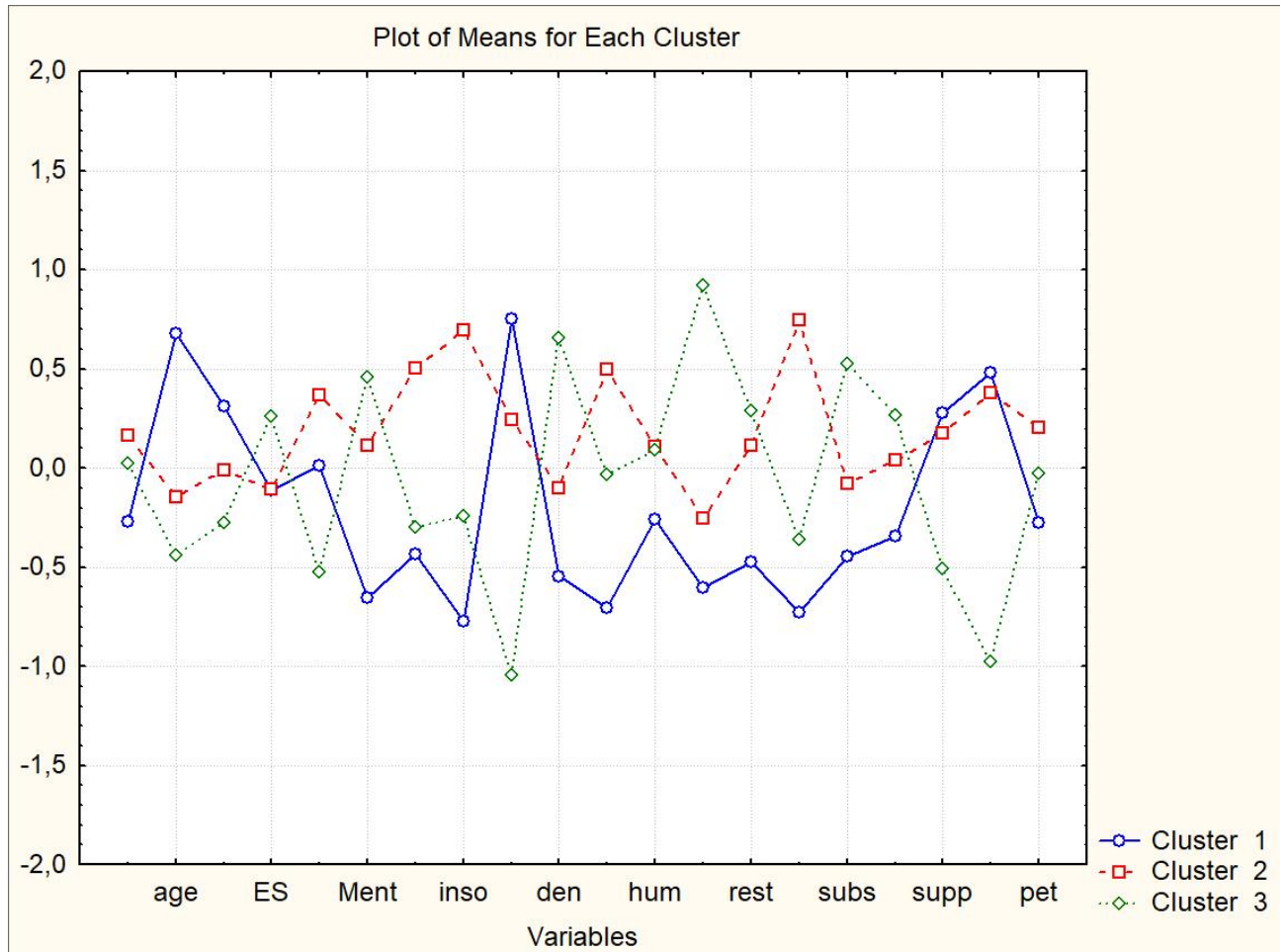
## Додаток Г2

Результати перевірки другої гіпотези за методом Боксів та вусиків



Додаток Д1

Перевірка третьої гіпотези за методом К-середніх



## Додаток Д2

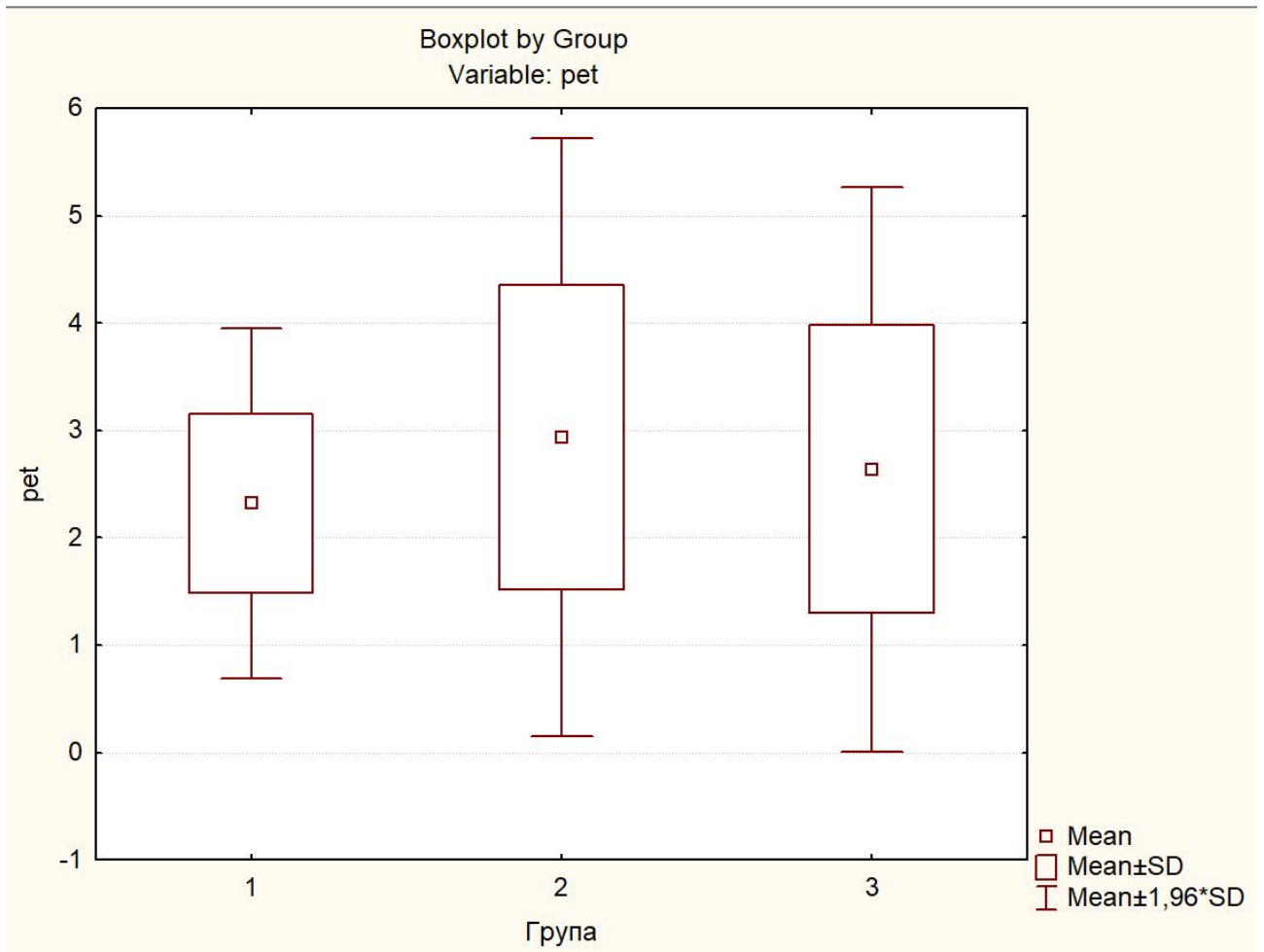
## Результат тесту Лівена для перевірки третьої гіпотези

Levene Test of Homogeneity of Variances (Spreadsheet2)								
Marked effects are significant at $p < .05000$								
Variable	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
Sex	1,13706	2	0,56853	7,465	107	0,06977	8,14889	0,000508
age	9,28885	2	4,64442	29,419	107	0,27495	16,89210	0,000000
CR	6,94970	2	3,47485	1318,775	107	12,32500	0,28193	0,754881
ES	17,75957	2	8,87979	879,973	107	8,22404	1,07973	0,343357
POS	18,60436	2	9,30218	167,027	107	1,56100	5,95913	0,003518
Ment	0,14089	2	0,07045	199,245	107	1,86210	0,03783	0,962888
F&v	0,14649	2	0,07324	222,924	107	2,08340	0,03516	0,965467
inso	9,29126	2	4,64563	179,438	107	1,67700	2,77021	0,067147
act	6,30396	2	3,15198	110,372	107	1,03152	3,05567	0,051221
den	46,04562	2	23,02281	163,088	107	1,52419	15,10495	0,000002
rel	50,83353	2	25,41677	415,797	107	3,88595	6,54068	0,002090
hum	8,54301	2	4,27151	376,763	107	3,52115	1,21310	0,301330
BD	8,33512	2	4,16756	179,008	107	1,67297	2,49112	0,087610
rest	9,19194	2	4,59597	150,873	107	1,41003	3,25949	0,042254
emso	10,59130	2	5,29565	266,072	107	2,48665	2,12963	0,123893
subs	84,02648	2	42,01324	290,359	107	2,71363	15,48229	0,000001
acc	2,64760	2	1,32380	202,651	107	1,89393	0,69897	0,499353
supp	2,28133	2	1,14066	223,817	107	2,09175	0,54532	0,581261
plan	6,63247	2	3,31623	144,358	107	1,34914	2,45803	0,090425
pet	6,20148	2	3,10074	52,644	107	0,49200	6,30237	0,002585



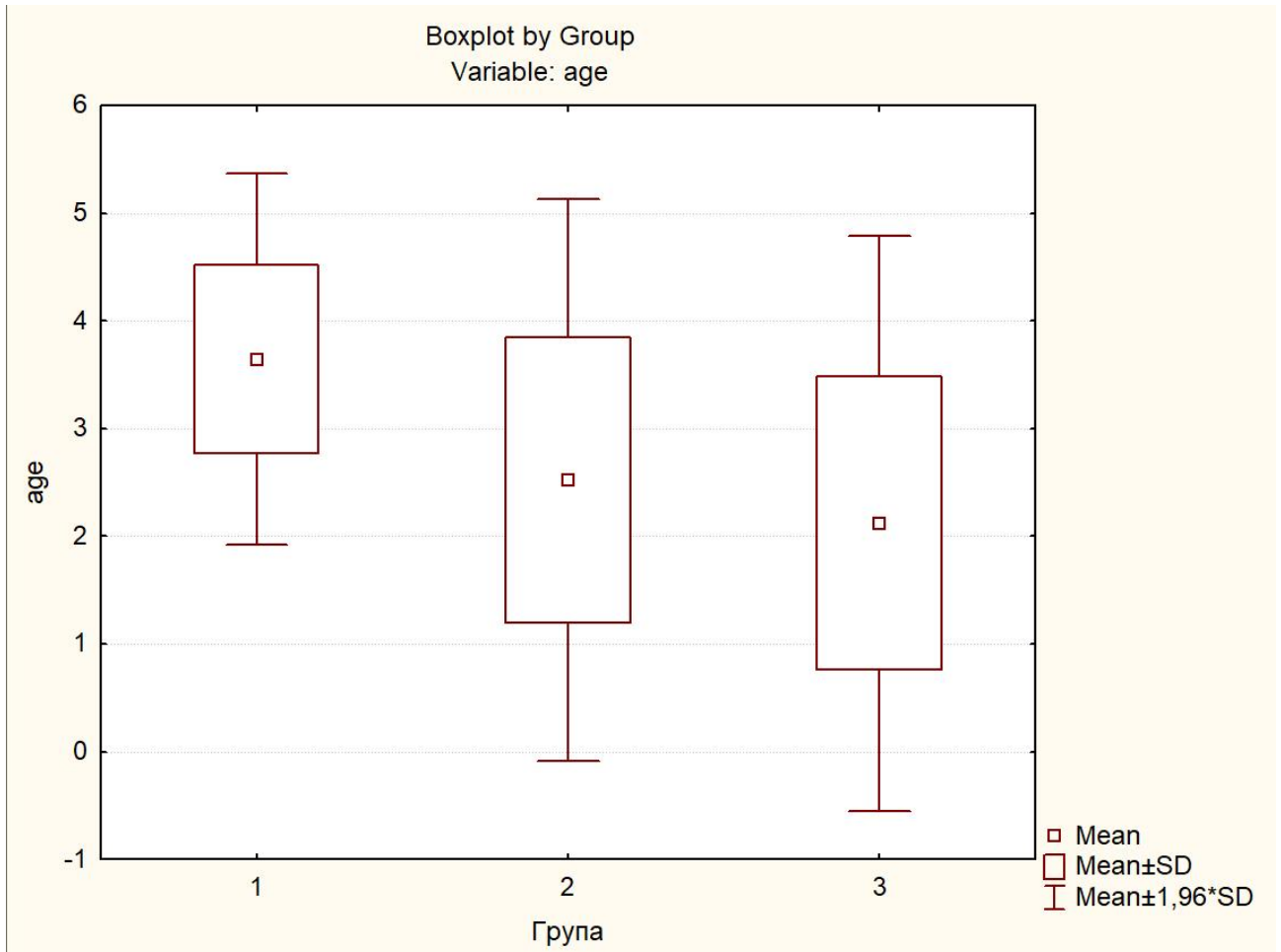
## Додаток ДЗ

Тенденція утримання домашніх улюбленців у трьох групах за методом Боксів та вусиків



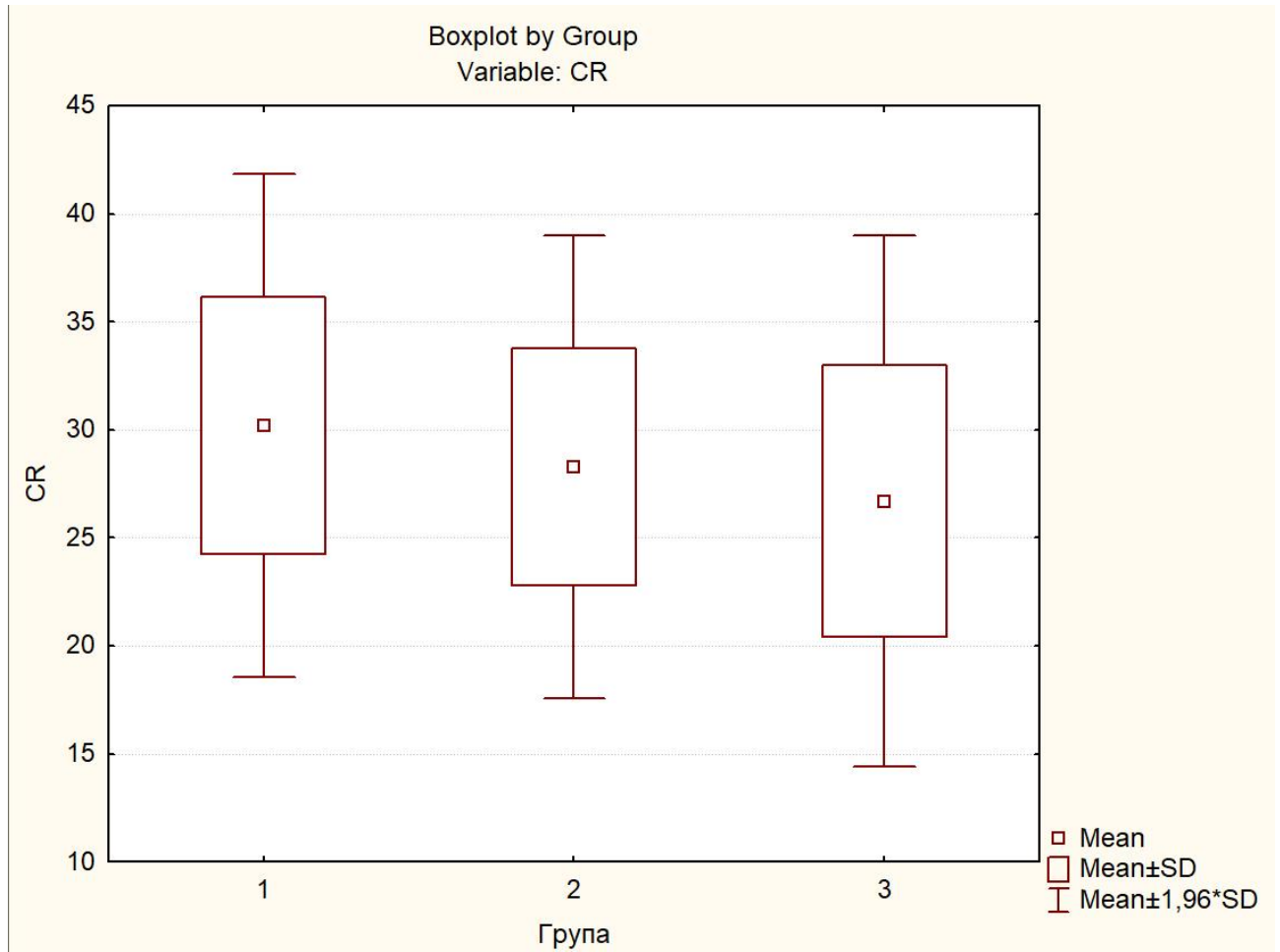
## Додаток Д4

Тенденція розподілу віку у трьох групах за методом Боксів та вусиків



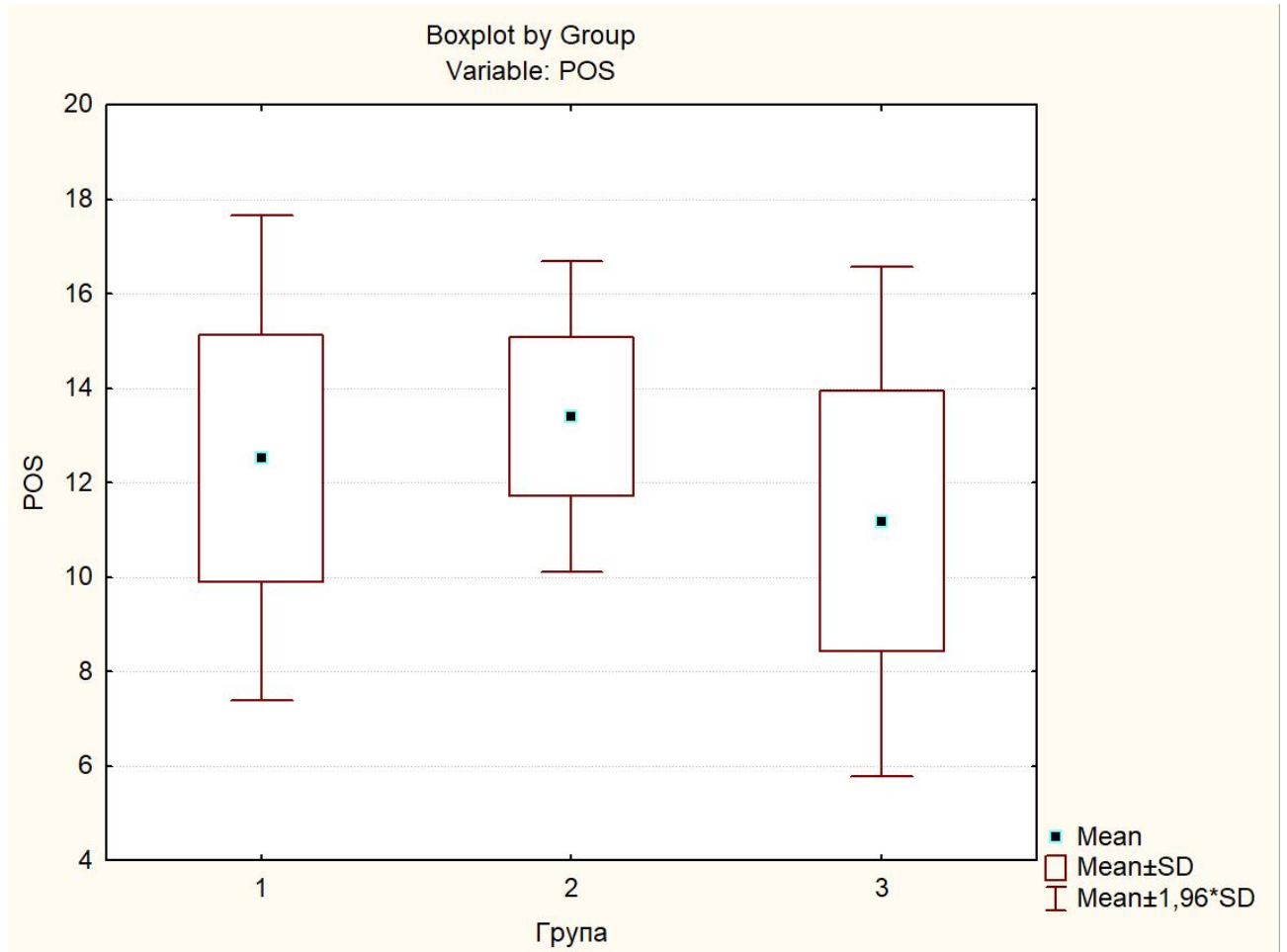
*Додаток Д5*

*Тенденція використання когнітивної переоцінки у трьох групах за методом Боксів та вусиків*



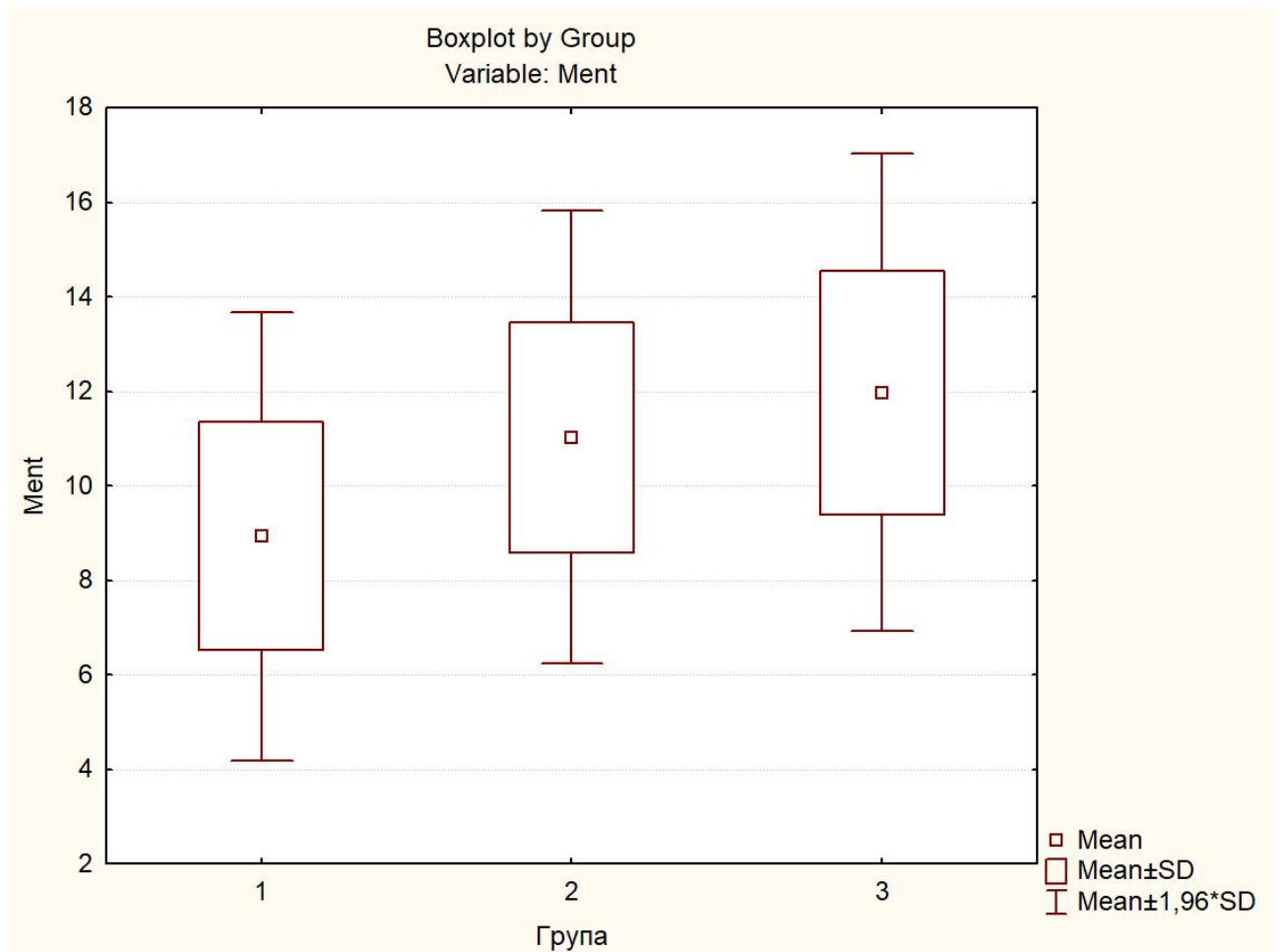
*Додаток Д6*

*Тенденція використання позитивної інтерпретації та росту у трьох групах за методом Боксів та вусиків*



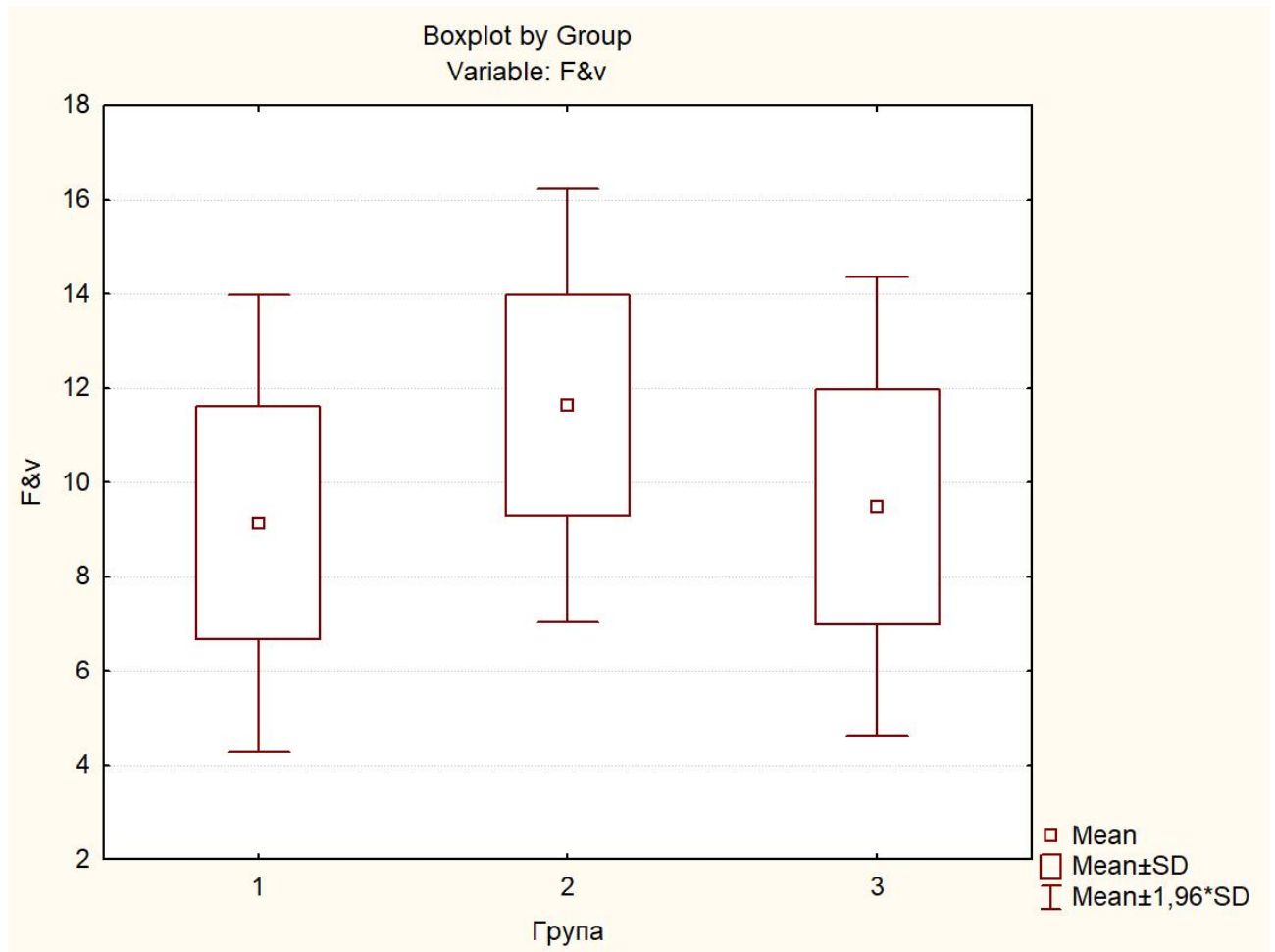
*Додаток Д7*

*Тенденція використання ментального вивільнення у трьох групах за методом Боксів та вусиків*



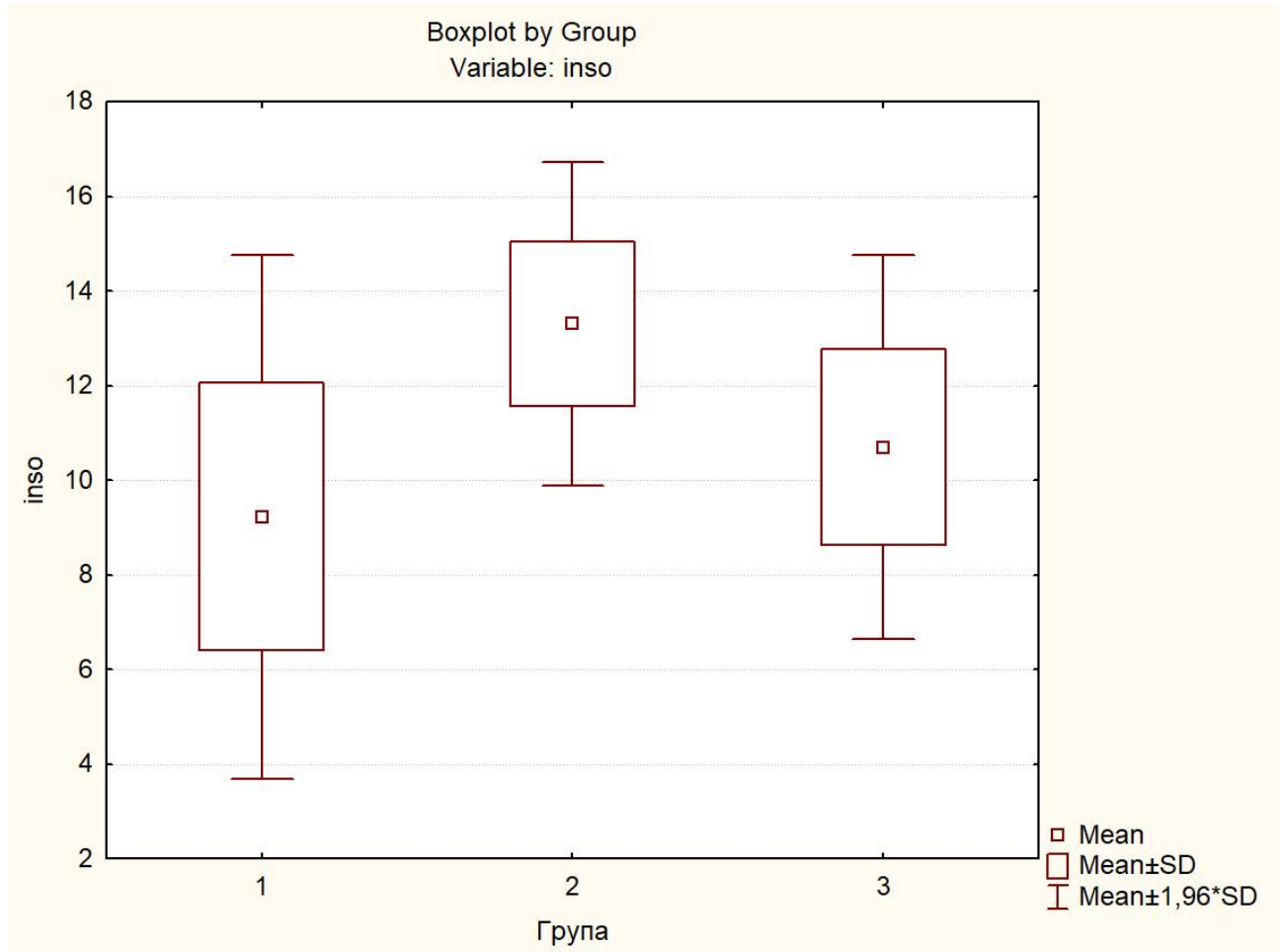
*Додаток Д8*

*Тенденція використання зосередження та вивільнення емоцій у трьох групах за методом Боксів та вусиків*



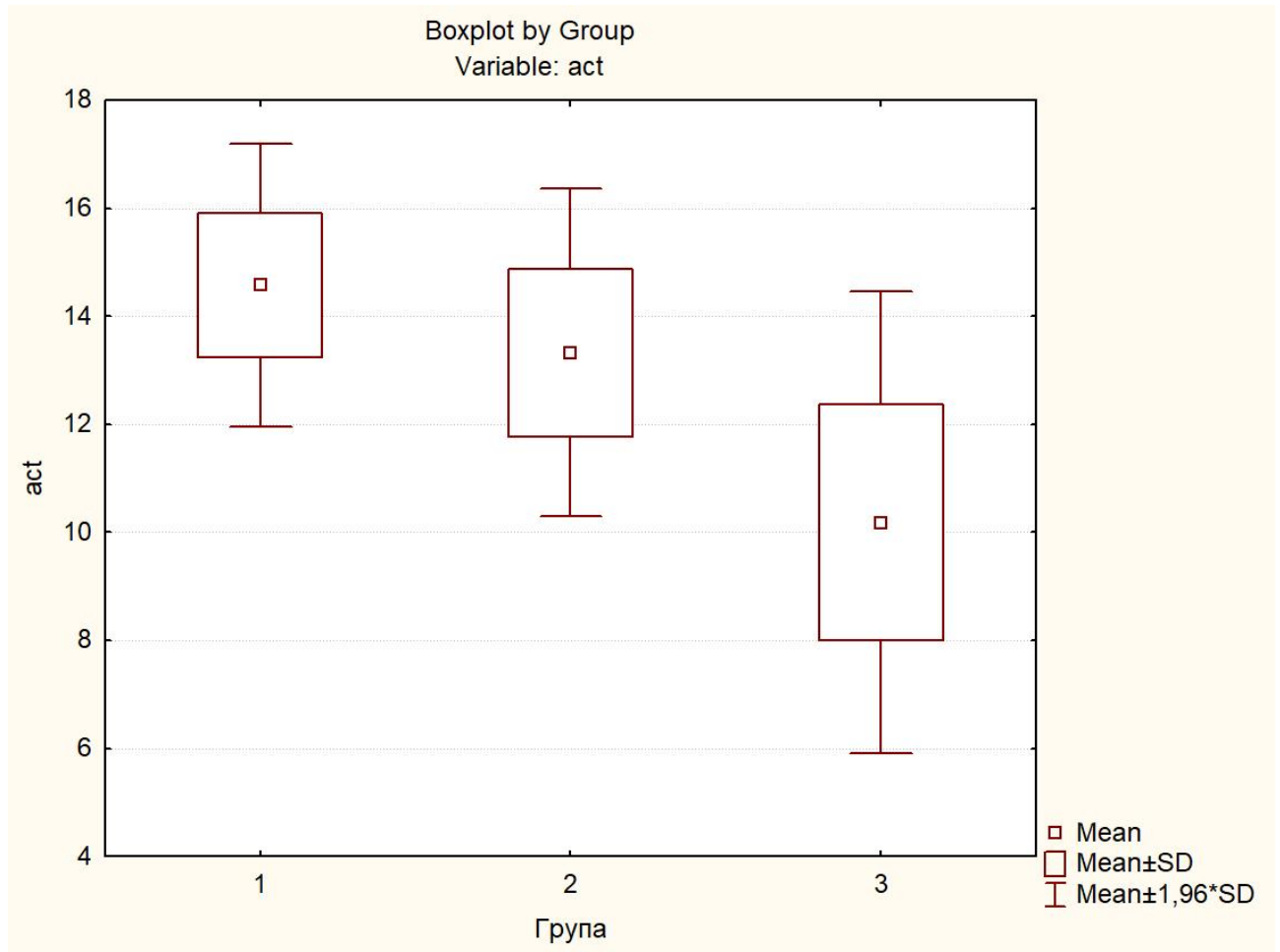
*Додаток Д9*

*Тенденція використання інструменту соціальної підтримки у трьох групах за методом Боксів та вусиків*



## Додаток Д10

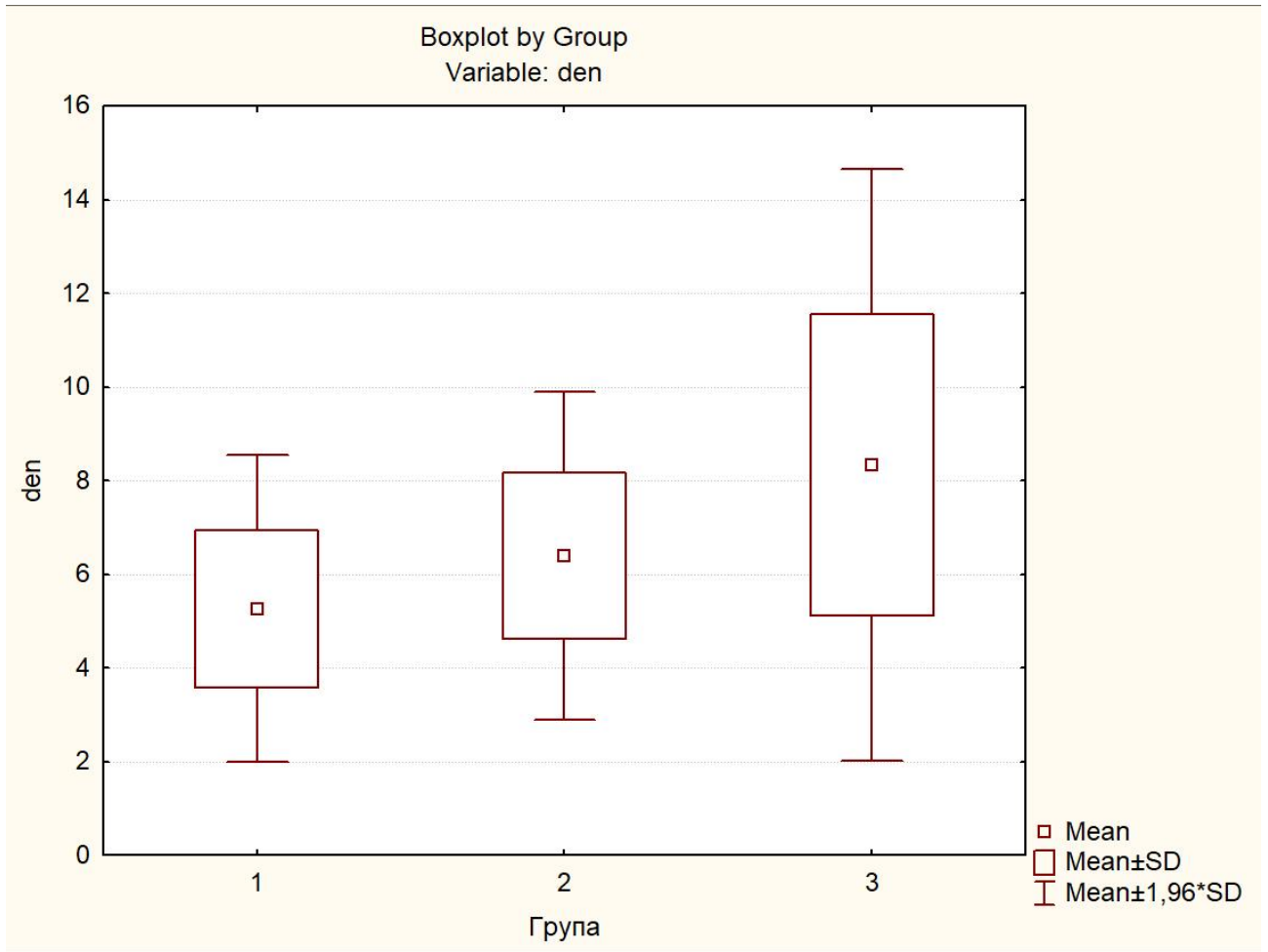
Тенденція використання активного копінгу у трьох групах за методом Боксів та вусиків





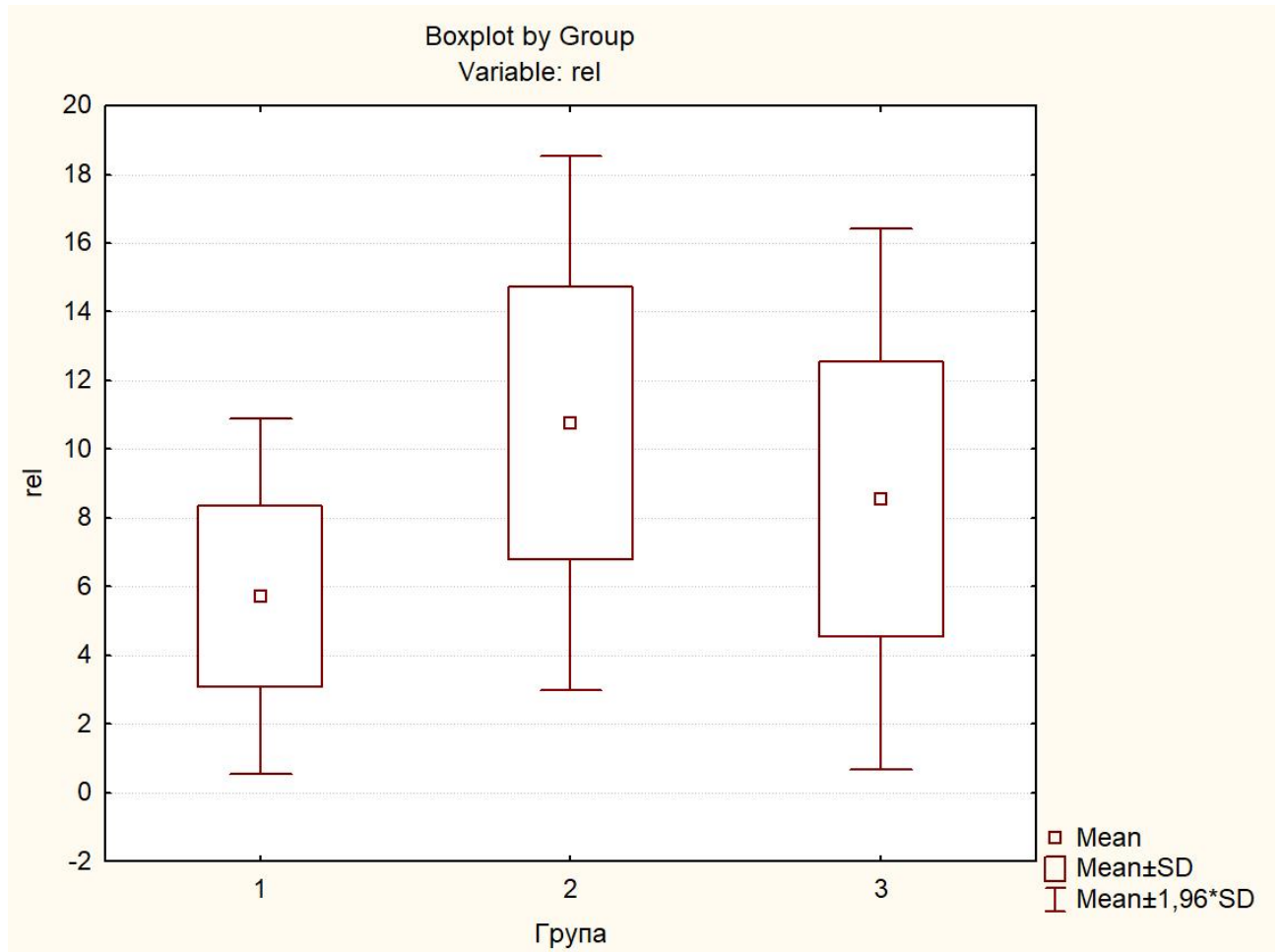
## Додаток Д11

Тенденція використання заперечення у трьох групах за методом Боксів та вусиків



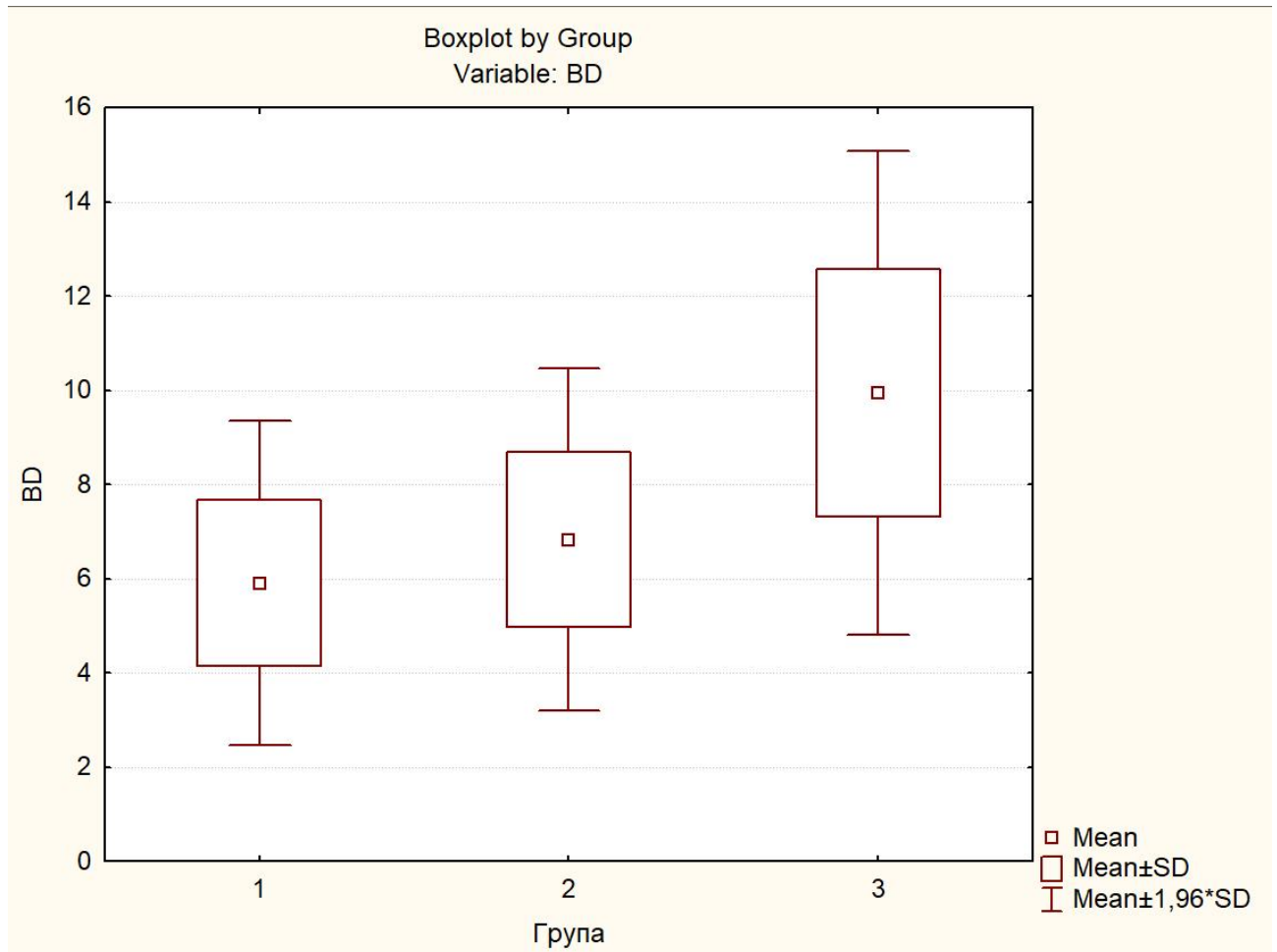
## Додаток Д12

Тенденція використання релігійного копінгу у трьох групах за методом Боксів та вусиків



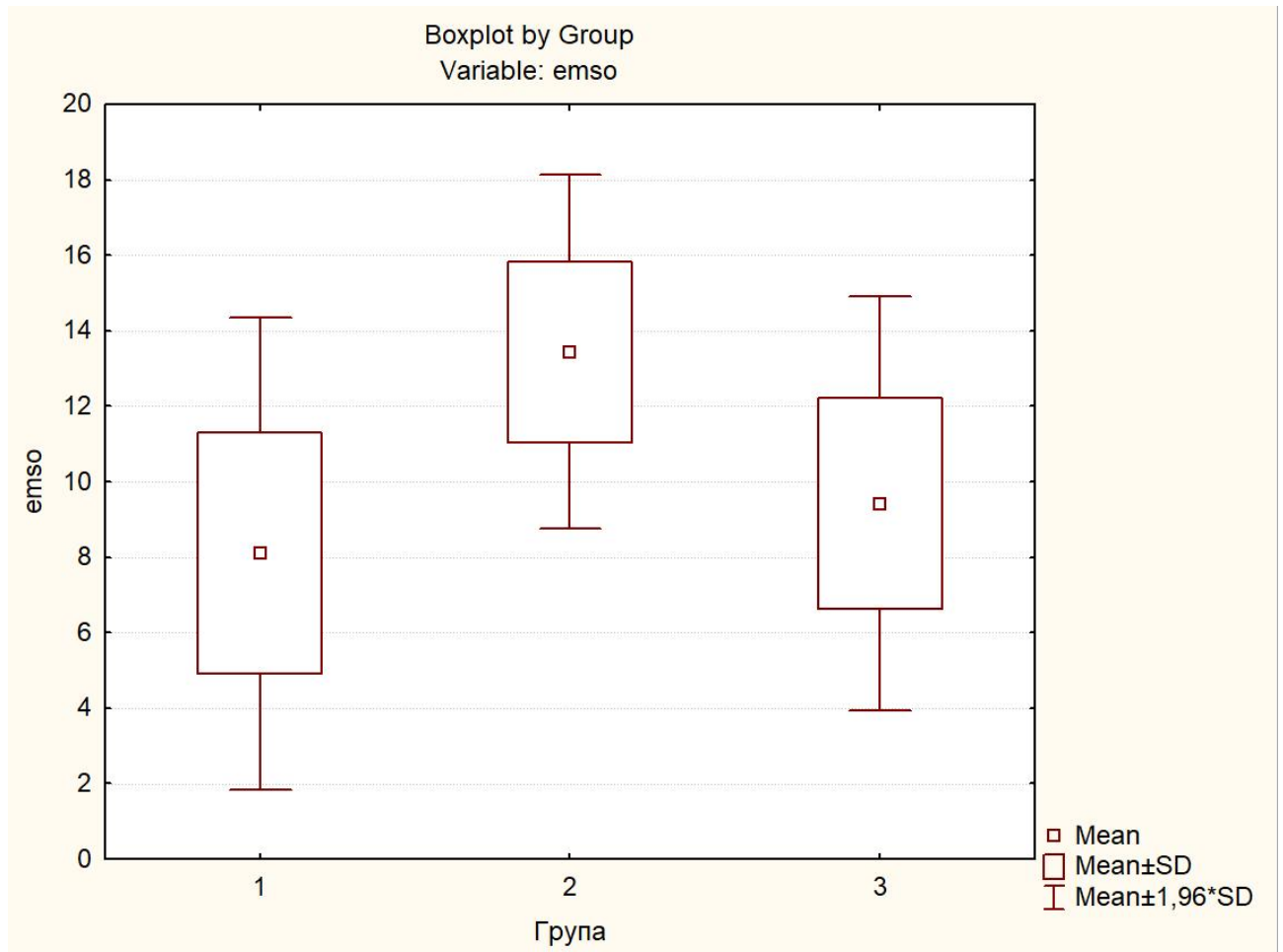
## Додаток Д13

Тенденція використання поведінкового вивільнення у трьох групах за методом Боксів та вусиків



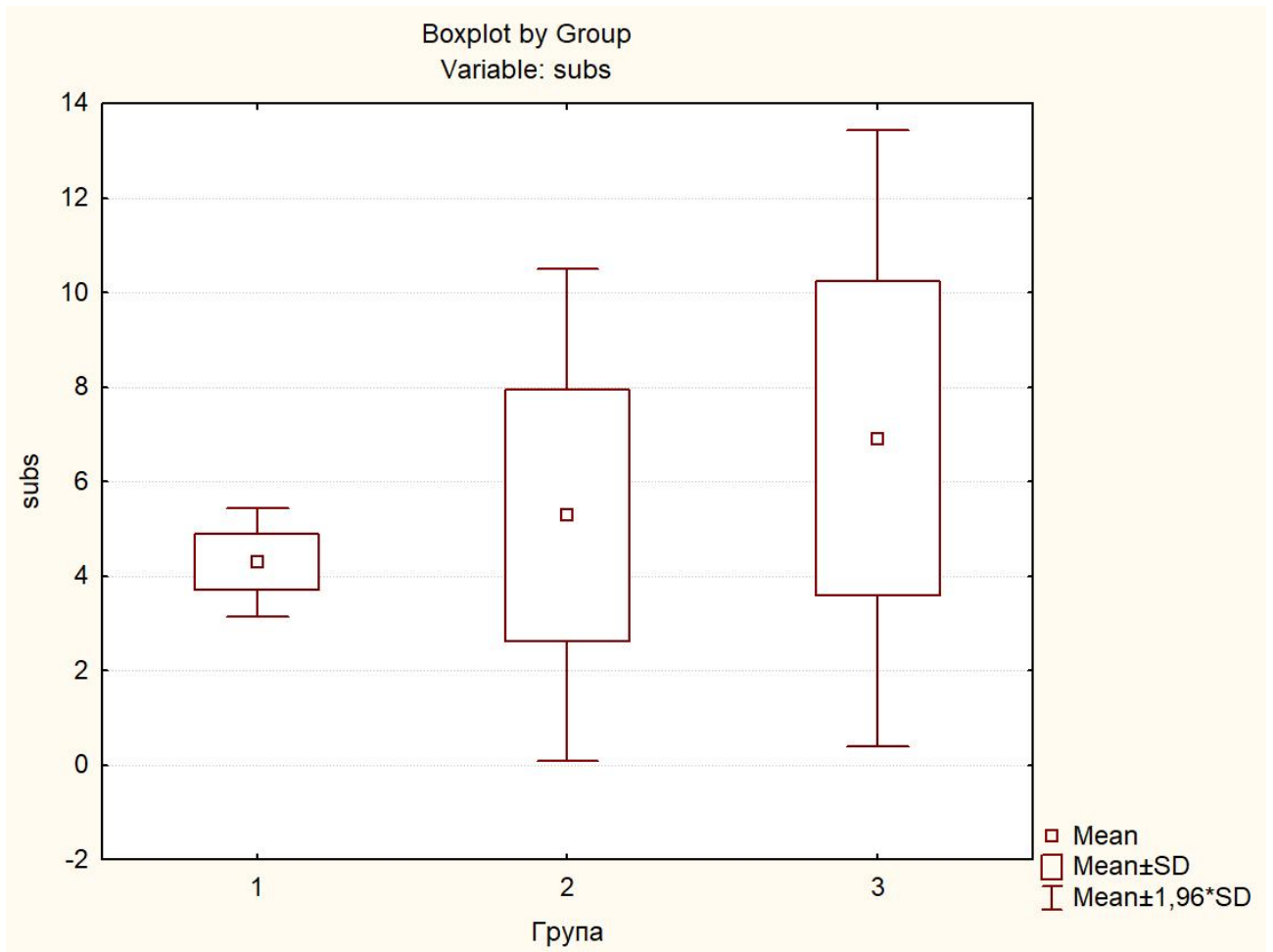
*Додаток Д14*

*Тенденція використання інструменту емоційної соціальної підтримки у трьох групах за методом Боксів та вусиків*



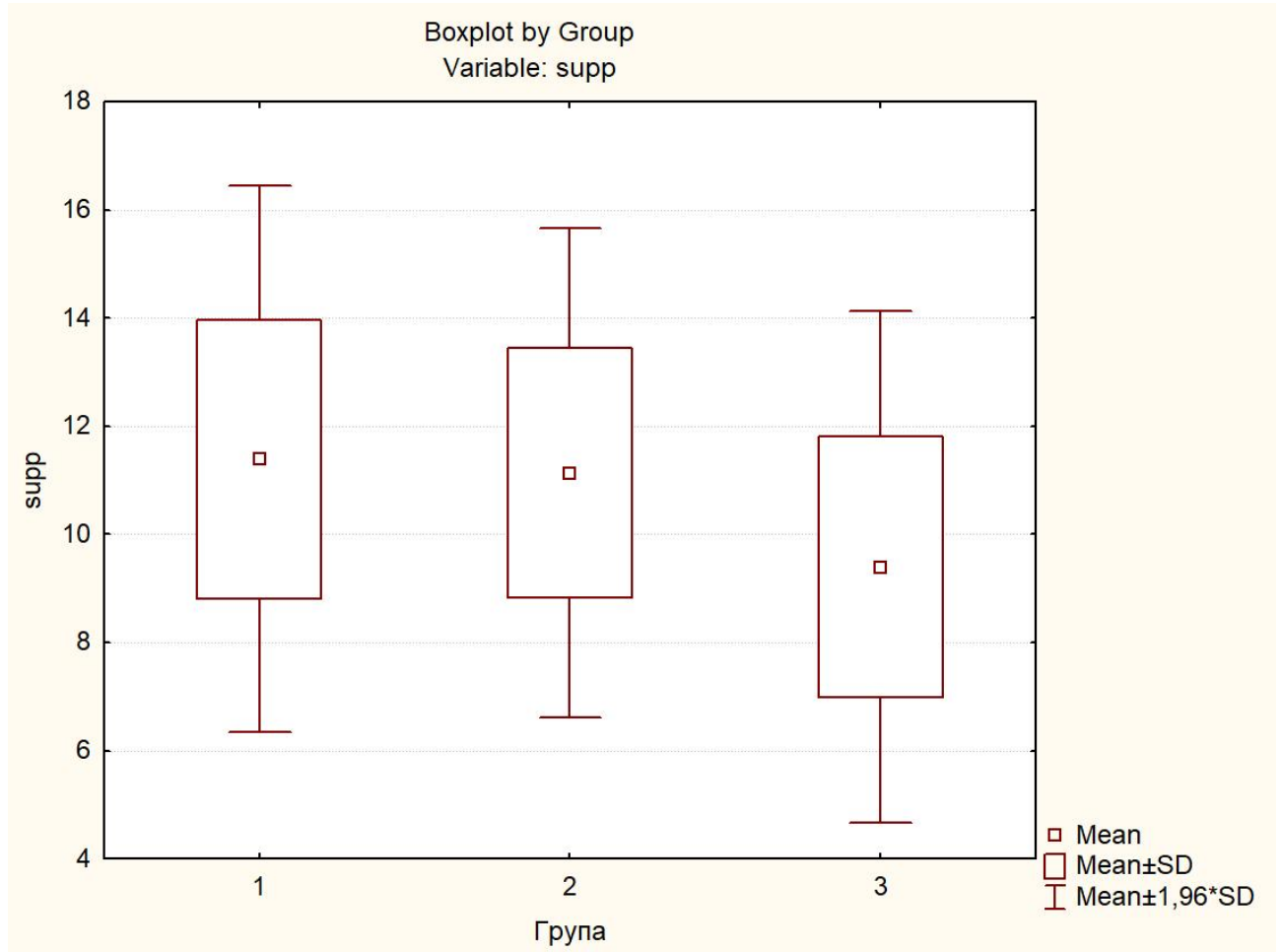
## Додаток Д15

Тенденція використання речовин у трьох групах за методом Боксів та вусиків



## Додаток Д16

Тенденція використання придушення активностей, що перешкоджають у трьох групах за методом Боксів та вусиків



## Додаток Д17

Тенденція використання планування у трьох групах за методом Боксів та вусиків

