

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Заняття за участю коней як чинник підвищення психологічного  
благополуччя ветеранів та учасників бойових дій**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Кандилової Ю.А.  
(прізвище та ініціали)  
Керівники  
к.психол.н.  
Максимчук М.О.  
д.психол.н., с.н.с.  
Лисенко І.П.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2025**

## АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено роль занять за участю коней як потенційного чинника підвищення психологічного благополуччя ветеранів та учасників бойових дій. Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на військовослужбовців в умовах збройного конфлікту, а також необхідністю пошуку ефективних реабілітаційних підходів. Теоретична частина присвячена аналізу наукових підходів до визначення поняття психологічного благополуччя, його компонентів, а також механізмів впливу іпотерапії та інших форм взаємодії з тваринами на психічне здоров'я. Емпіричне дослідження базується на порівняльному аналізі двох вибірок — учасників бойових дій, які брали участь у заняттях з кінями, та тих, хто не мав такого досвіду. Вибірка складала 37 осіб. Застосовано стандартизовані психодіагностичні методики: PGWBI, BBC-SWB, SWLS, AAQ-II та PSS. За результатами статистичного аналізу, включаючи множинну лінійну регресію, встановлено, що участь у заняттях за участю коней пов'язана з підвищеними показниками суб'єктивного та загального благополуччя, а також зниженим рівнем сприйманого стресу. Отримані дані дозволяють розглядати іпотерапевтичні практики як перспективний напрям у психосоціальній реабілітації військових. Представлено практичні рекомендації щодо інтеграції подібних підходів у програми психологічної підтримки ветеранів.

## **КЛЮЧОВІ СЛОВА**

*Психологічне благополуччя, ветерани, учасники бойових дій, заняття з кіньми, стрес, психологічна гнучкість, суб'єктивне благополуччя.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЗА УЧАСТЮ ТВАРИН НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ...	11
1.1. Феномен психологічного благополуччя.....	11
1.2. Теоретичні основи зоотерапії: поняття, види, механізми дії .....	16
1.3 Заняття за участю коней як метод соціально психологічної реабілітації ветеранів .....	21
Висновки до Розділу I .....	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	27
2.1. Дизайн емпіричного дослідження.....	27
2.2. Характеристика вибірки та процедура збору даних .....	33
2.3 Аналіз надійності та узгодженості методик .....	38
Висновки до Розділу II.....	39
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЗА УЧАСТЮ КОНЕЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	41
3.1. Порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя серед учасників і неучасників занять за участю коней .....	41
3.2 Кореляційний аналіз внутрішніх психоемоційних змінних у межах кожної групи .....	55
3.3. Побудова та інтерпретація регресійних моделей психологічного благополуччя.....	60
Висновки до Розділу III.....	66
ВИСНОВКИ .....	69
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....	72
ДОДАТКИ .....	77

## ВСТУП

Психологічна реабілітація військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у бойових діях, є однією з найактуальніших проблем сучасного українського суспільства. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у 2022 році призвело до значного зростання кількості осіб із досвідом бойових дій, що, у свою чергу, актуалізувало потребу у створенні системи ефективної психосоціальної підтримки. За даними Міністерства у справах ветеранів України, станом на 2024 рік понад 1 мільйон громадян мають офіційний ветеранський статус, причому значна частина з них стикається з різними формами психоемоційних порушень. Згідно з аналітичними матеріалами Українського ветеранського фонду, близько 57% ветеранів демонструють ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, підвищеної тривожності, психосоматичних розладів, що негативно впливає на їхню якість життя, соціальну адаптацію та рівень суб'єктивного благополуччя.

Наукові дослідження підтверджують, що військова травматизація справляє істотний вплив на емоційну сферу, мотиваційну структуру, когнітивні процеси та здатність до соціальної інтеграції (Bonanno et al., 2015; Marchand et al., 2021). Пошук ефективних підходів до психосоціального супроводу ветеранів стає нагальним завданням для науковців, практичних психологів, психотерапевтів і державної системи охорони психічного здоров'я. Сучасні підходи все частіше орієнтуються на інтеграцію традиційних та альтернативних методів терапевтичного впливу. Особливий інтерес викликають інтервенції, що поєднують тілесний, емоційний та соціальний компоненти взаємодії, зокрема — терапія за участю тварин (animal-assisted interventions), яка активно розвивається у світовій практиці (Fine, 2019; Marcus, 2013; Latella & Abrams, 2015).

Заняття з кіньми як форма психосоціального втручання (equine-assisted interventions, EAI) стали предметом численних досліджень у таких країнах, як США, Канада, Велика Британія, Ізраїль. Зокрема, проєкти, реалізовані за підтримки Міністерства у справах ветеранів США (VA), продемонстрували

зниження рівня тривожності, покращення соціального функціонування, підвищення самооцінки та емоційної стабільності серед ветеранів із ПТСР (Earles et al., 2015; Alfonso et al., 2015). У Канаді модель Can Praxis довела свою ефективність у контексті терапевтичного втручання у випадках бойових психотравм (Ducan et al., 2014). Дослідження Kendal та співавт. (2014), Lanning & Krenek (2013) та інших підкреслюють роль сенсорної взаємодії, моторної синхронізації з твариною, а також безумовної прийнятності, яку пропонує кінь, як джерелу позитивних змін у суб'єктивному психоемоційному стані.

Окрему наукову цінність має історичне підґрунтя анімалотерапії. Ще у 1960-х роках Б. Левінсон (Levinson, 1962; 1965) довів ефективність присутності тварин у процесі психотерапії дітей із порушеннями поведінки. Його праці започаткували напрям, який сьогодні охоплює широкий спектр терапевтичних підходів — від роботи з домашніми тваринами до спеціалізованих програм з кіньми або дельфінами. Проте навіть у глобальному вимірі кіннотерапія як метод має певні теоретичні розбіжності. Частина дослідників акцентує на тілесно-сенсорному аспекті взаємодії (наприклад, через ритмічний рух коня, який резонує з нервовою системою людини), інші — на емоційній регуляції, формуванні прив'язаності або можливості проєкційних механізмів у спілкуванні з твариною (Latella & Abrams, 2015; Kendal et al., 2014).

В українському науковому просторі тематика терапії за участю тварин, зокрема кіннотерапії, поки що представлена фрагментарно. Праці Т. Титаренко (2018), Качалової (2024), Москальця (2025) переважно стосуються загальних засад психічного здоров'я, а не конкретних механізмів анімалотерапії в роботі з військовими. Окремі ініціативи, реалізовані недержавними організаціями або волонтерами, свідчать про наявність попиту на подібні інтервенції серед ветеранів, проте відсутність емпіричних доказів ускладнює інтеграцію кіннотерапії в офіційні програми психосоціальної допомоги.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена як соціальним запитом на ефективну психосоціальну підтримку ветеранів, так і недостатньою

науковою розробленістю тематики кіннотерапії в українському академічному середовищі. Враховуючи вищезазначене, дана робота спрямована на емпіричне дослідження впливу занять із залученням коней на показники психологічного благополуччя ветеранів та військовослужбовців в умовах сучасної України. Її результати можуть слугувати науковим обґрунтуванням для подальшого впровадження програм кіннотерапії у системи реабілітації та психосоціального супроводу осіб із досвідом бойових дій.

**Об'єкт дослідження:** Психологічне благополуччя учасників бойових дій та ветеранів.

**Предмет дослідження:** Заняття за участю коней як чинник підвищення психологічного благополуччя учасників бойових дій та ветеранів.

**Мета дослідження:** Теоретично та емпірично встановити роль занять із кінями у розвитку почуття психологічного благополуччя ветеранів та військовослужбовців

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення поняття психологічного благополуччя та його структурних компонентів.
2. Розглянути міждисциплінарні підходи до використання занять із залученням тварин, зокрема коней, у системі психосоціальної підтримки ветеранів та військовослужбовців
3. Провести емпіричне порівняння рівнів психологічного благополуччя серед учасників бойових дій, які мали та не мали досвіду занять за участю коней.
4. Побудувати регресійні моделі метою виявлення ключових чинників впливу на психологічне благополуччя та перевірки гіпотези про стабілізуючу функцію занять з кінями, що покращує психолічне благополуччя ветеранів та учасників бойових дій.

### **Методи дослідження:**

З метою реалізації поставлених дослідницьких завдань було застосовано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів, що дозволили забезпечити як концептуальне, так і практичне обґрунтування дослідження.

Теоретичні методи включали:

- аналіз наукової літератури – для вивчення основних підходів до проблеми психологічного благополуччя, його детермінант та методів дослідження;
- порівняльний аналіз – для виявлення спільних і відмінних рис у підходах до оцінювання благополуччя в контексті психосоціальних втручань;
- термінологічний аналіз – для уточнення й уніфікації понять, що використовуються в рамках дослідження.

Емпіричні методи дослідження охоплювали психодіагностичний блок, який складався з валідних та надійних психометричних інструментів, адаптованих до українського контексту:

- Psychological General Well-Being Index (PGWBI) – для оцінювання загального рівня психологічного благополуччя;
- Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) – для вимірювання суб'єктивного благополуччя з урахуванням когнітивних, афективних і соціальних складових;
- Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) – для визначення суб'єктивного сприйняття власного життя як цілісного явища;
- Acceptance and Action Questionnaire – II (AAQ-2) – з метою оцінки рівня психологічної гнучкості та здатності особистості ефективно взаємодіяти зі стресогенними ситуаціями;
- Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) – для оцінювання суб'єктивного рівня напруженості та переживання життєвих труднощів.

Методи статистичної обробки даних включали як описову, так і інферальну статистику. Було використано:

- методи описової статистики для узагальнення основних характеристик вибірки (R Core Team, 2024);
- U-критерій Манна–Вітні – для перевірки відмінностей між двома незалежними вибірками (Pohlert, 2021);
- тест Краскела–Уолліса (H-критерій) – для виявлення відмінностей між трьома і більше незалежними групами (Revelle, 2023);
- кореляційний аналіз – з метою виявлення взаємозв'язків між психологічними змінними (Kerby, 2014);
- регресійний аналіз – для моделювання та прогнозування впливу окремих факторів на рівень психологічного благополуччя (Fox & Weisberg, 2023).

Застосування зазначених методів забезпечило надійність, валідність та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

#### **Характеристика вибірки:**

У дослідженні взяли участь 37 осіб, які мають досвід служби або участі в бойових діях:

- Учасники, які мали досвід занять із залученням коней за останні 3 роки — 24 особи;
- Учасники, які не мали досвіду занять із залученням коней — 13 осіб.

Серед учасників були чоловіки і жінки різного віку (від 18 до 60+ років), з різним сімейним статусом, фінансовим становищем, статусом служби, наявністю інвалідності та дітей.

#### **Дослідницькі питання:**

1. Чи впливає участь у заняттях за участю коней на рівень психологічного благополуччя ветеранів та учасників бойових дій?
2. Які відмінності спостерігаються між групами учасників, які мали досвід участі в заняттях із залученням коней та тими, хто не мав такого досвіду за показниками суб'єктивного благополуччя, стресу, задоволеності життям та психологічної гнучкості?

3. Чи виконують заняття за участю коней стабілізуючу функцію в структурі психоемоційного стану ветеранів та військовослужбовців, знижуючи вплив стресу, соціодемографічних та індивідуально-психологічних чинників на рівень їхнього психологічного благополуччя?

4. Які змінні є найбільш значущими предикторами психологічного благополуччя в регресійній моделі?

**Теоретична значущість роботи:** робота спрямована на поглиблення наукового розуміння потенціалу терапії за участю тварин у контексті сучасної воєнної дійсності, а також на часткове усунення наявної прогалини в українській психологічній літературі з даної тематики. Отримані результати можуть слугувати теоретичною основою для подальших досліджень у галузі клінічної психології, психосоціальної підтримки та реабілітаційної практики.

**Практична значущість дослідження** визначається тим, що його результати можуть бути використані в роботі реабілітаційних центрів, іпотерапевтичних програм, організацій, що працюють із ветеранами, а також у процесі розробки програм психосоціальної підтримки військовослужбовців та їхніх родин.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЗА УЧАСТЮ ТВАРИН НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

## 1.1. Феномен психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя дорослої особистості неможливе без відчуття стабільності, безпеки та реалізації внутрішнього потенціалу. У разі тривалого впливу психотравмуючих обставин, таких як втрата дому, розрив соціальних зв'язків чи невизначеність майбутнього, адаптаційні ресурси психіки виснажуються. Порушення балансу між потребами та можливостями їх реалізації веде до емоційного виснаження, а відсутність умов для самореалізації формує відчуття марності, яке негативно позначається на внутрішньому стані людини. У цьому контексті психологічне благополуччя перестає бути стабільною характеристикою і стає вразливою змінною, що прямо залежить від здатності особистості адаптуватися до нових життєвих умов (Каргіна, 2019).

Існує багато підходів до визначення феномену психологічного благополуччя. Проте на сьогодні немає єдиного розуміння змісту та структурних компонентів цього явища. Натомість існують різні теоретичні підходи, в межах яких розробляються уявлення про зміст та структуру феномену психологічного благополуччя.

Першими дослідниками, які звернули увагу на переживання якості життя та психічного благополуччя, були Дж. Гурін, Дж. Верова та Ш. Фелд. Згодом їхні дослідження продовжили Н. Бредберн та Д. Каплович. Саме Н. Бредберн увів поняття «психологічне благополуччя» й ототожнив його із суб'єктивним відчуттям щастя та загальним задоволенням життям. Він посилався на аристотелівське трактування «евдемонії» як поняття, що відображає суть психологічного благополуччя. Бредберн розумів під ним самоактуалізацію,

самооцінку, автономію, водночас визнаючи можливість перетину цих понять. Він запропонував модель, згідно з якою психологічне благополуччя є балансом між позитивними й негативними афектами, що змінюються залежно від переживань (Яворовська Л.М. 2011, с. 46–49).

На противагу Е. Дінер запропонував поняття «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох компонентів: задоволення життям, позитивних емоцій і негативних емоцій. За його словами, люди оцінюють життєві події у термінах «добре – погано», і така оцінка завжди супроводжується емоційною реакцією. Дінер підкреслює, що суб'єктивне благополуччя не лише індикатор депресії чи тривожності, але й показник того, наскільки одна людина щасливіша за іншу (Diener, 1984). Багато дослідників ототожнюють це поняття з якістю життя – інтегральним показником зовнішніх (матеріальне становище тощо) і внутрішніх (психологічних) факторів.

В. Пейн та Е. Дінер запропонували близький до суб'єктивного благополуччя термін – «задоволеність життям», що розглядається як індивідуальна оцінка життя людиною через призму «добре – погано». К. Пітерсон та М. Селігман увели поняття «процвітання» як стійкий стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя (Peterson & Seligman, 2004).

На цій основі виокремлюють дві провідні парадигми дослідження психологічного благополуччя: гедоністичну й евдемоністичну. У гедоністичній парадигмі центральним є поняття «суб'єктивне благополуччя» як когнітивна оцінка задоволеності життям (Радько, 2019).

До гедоністичних концепцій належать теорії Н. Бредберна й Е. Дінера, у яких психологічне благополуччя визначається через задоволеність і баланс позитивних і негативних афектів афектів (Diener, 1984). Н. Бредберн стверджував, що психологічне благополуччя досягається через рівновагу між позитивними й негативними емоціями, що формуються на основі щоденних подій. Одним із

важливих аспектів психологічного благополуччя він вважав задоволеність професійною діяльністю (Lucas R.E. 2010, с. 795–814).

Дослідження Е. Дінера й Р. Ларсена засвідчили, що «суб'єктивно благополучні» люди демонструють позитивні емоції незалежно від життєвих обставин. Отже, така схильність може бути стабільною рисою особистості ((Diener et al., 1985).

Евдемоністичне розуміння благополуччя акцентує на особистісному зростанні та самореалізації як головних критеріях позитивного функціонування. Прихильницею цього напряму була і К. Ріфф, вона побудувала багатовимірну модель благополуччя, яка включає: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономію, управління середовищем, наявність мети в житті та особистісне зростання (Ryff С. 1995, с. 719–727). Гуманістичні психологи А. Маслоу й К. Роджерс – засновники евдемоністичного підходу – підкреслювали здатність людини до вибору та самореалізації. К. Роджерс говорив про «актуалізуючу тенденцію» – прагнення реалізувати свій потенціал (Rogers, 1951), а А. Маслоу наголошував, що незадоволення базових потреб не обов'язково блокує самоактуалізацію (Maslow, 1954).

Е. Фромм розглядав дихотомію між «мати» й «бути». Перше орієнтує людину на зовнішні цінності, друге – на самореалізацію. На його думку, люди з установкою на «буття» частіше почуваються щасливими. Т. Кассер писав про «високу ціну матеріалізму», коли споживацькі цінності витісняють інші, що призводить до дефіциту глибоких взаємин і нижчого рівня психологічного благополуччя (Kasser et al., 2004).

Також важливою є теорія самодетермінації Р. Раяна й Е. Десі, згідно з якою три базові потреби – автономія, компетентність і зв'язки – лежать в основі психологічного благополуччя. Вони розмежовують самодетермінацію та суб'єктивне благополуччя: перша є чинником, що формує друге (Deci & Ryan, 1985).

М. Селігман у своїх дослідженнях показав, що гедоністичні заняття дають короточасні позитивні емоції, тоді як евдемоністичний спосіб життя (особистісний розвиток, пошук сенсу) пов'язаний із довготривалим задоволенням. Він також стверджував, що задоволеність життям – це співвідношення між дійсною та ідеальною ситуацією, обидві з яких є суб'єктивними уявленнями (Seligman, 2002).

У вітчизняній психологічній науці питання психологічного благополуччя отримало висвітлення у працях низки дослідників, зокрема Т. Титаренко, В. Майструк, Т. Данильченко та ін. Зокрема, Т. Титаренко наголошує, що психологічне здоров'я людини є важливим ресурсом, який формує основу для реалізації особистісного потенціалу та усвідомлення власного життя як повноцінного й щасливого. У процесі соціально-психологічної реабілітації цей ресурс не лише зберігається, а й зміцнюється, сприяючи активному життєвому розвитку та орієнтації на зростання і самореалізацію (Титаренко, 2018).

В. Майструк розглядає суб'єктивне благополуччя часто як емоційна реакція на життєві події, що визначається балансом позитивних і негативних переживань. Однією з його ключових складових виступає загальна оцінка якості власного життя – життєва задоволеність. Позитивні емоційні стани, які супроводжують людину в значущих міжособистісних стосунках, тісно пов'язані з відчуттям благополуччя та внутрішньої рівноваги (Майструк, 2017).

Особливий внесок у розробку проблематики суб'єктивного соціального благополуччя у психологічному вимірі здійснила Т. В. Данильченко, яка не лише створила авторську модель цього феномену, але й детально проаналізувала чинники, що зумовлюють його формування. Одним із провідних чинників дослідниця визначає соціальне порівняння, розглядаючи його як адаптаційний механізм з глибоким фізіологічним та біологічним підґрунтям. На її думку, здатність особистості зіставляти себе з іншими виконує функцію саморегуляції в соціумі, сприяє орієнтації в соціальному середовищі та забезпечує виживання через адекватне оцінювання конкурентного поля. Проте надмірна частота таких

порівнянь, як підкреслює авторка, негативно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя.

На думку Т. В. Данильченко, відчуття психологічного благополуччя виникає на основі зіставлення особистістю свого життєвого досвіду з внутрішніми стандартами, ідеалами та нормативними уявленнями, які є продуктом інтеріоризації цінностей значущих інших або референтних груп. У цьому контексті соціальне середовище виконує функцію джерела смислотворення, визначаючи, які соціальні уявлення і норми стають критеріями порівняння. Стандарти, на основі яких відбувається таке порівняння, відображають не лише індивідуальні переконання, але й домінуючі культурні й соціальні цінності відповідного середовища.

Психологічне благополуччя, як засвідчують численні дослідження та наукові публікації, лише частково залежить від матеріальних чинників, тоді як ключовими стають емоційна стабільність, міцні соціальні зв'язки, здатність до особистісного розвитку, життєва цілеспрямованість, креативність та витривалість до стресу (Швалб, 2019). В умовах соціальної нестабільності та тривалого стресу, особливо на тлі війни, важливим стає зниження психоемоційного навантаження та подолання наслідків травматичних подій.

Таким чином, узагальнюючи підходи до розуміння феномена психологічного благополуччя, можна визначити його як відносно стабільну характеристику особистості, яка інтегрує домінування позитивного емоційного фону, здатність до побудови автентичних взаємин, включеність у життєдіяльність, наявність життєвого сенсу та позитивну самомотивацію. Формування цієї властивості зумовлене як особистісним досвідом, так і здатністю до збереження психофізіологічного ресурсу, індивідуальними стратегіями досягнення життєвого щастя та ефективними механізмами саморегуляції.

## 1.2. Теоретичні основи зоотерапії: поняття, види, механізми дії

Аналіз наукових джерел засвідчує, що використання тварин у лікувальному процесі почали усвідомлювати ще у XIX столітті. Однією з перших, хто звернула увагу на позитивний вплив тварин на психоемоційний стан пацієнтів, була британська медсестра Флоренс Найтінгейл (1820–1910). Вона наголошувала на важливості присутності дрібних домашніх тварин під час лікування, відзначаючи їх заспокійливу роль у процесі одужання (Kachalova T. 2-24, с. 491–513).

На початку 1960-х років термін *pet therapy* увів у науковий обіг нью-йоркський психіатр Борис Левінсон. Його досвід показав, що присутність собаки під час сеансів із дітьми, які мали труднощі в спілкуванні, значно покращувала емоційний контакт і стимулювала відкритість пацієнтів (Levinson, 1962). Свої висновки Левінсон представив у 1961 році на конференції Американської психологічної асоціації, проте тоді ідеї науковця були сприйняті із сумнівом (Mallon, 2015). Поштовхом до переоцінки значущості його підходу стали пізніші публікації про діяльність Зигмунда Фрейда. Виявилось, що засновник психоаналізу також використовував тварин – зокрема свою собаку Джефф – у терапевтичній практиці. Він помітив, що тварина інтуїтивно контактувала з емоційно пригніченими пацієнтами, що сприяло їх відкритості та зниженню напруження, особливо у дітей та підлітків (Ffytche, 2022).

У 1969 році Левінсон опублікував фундаментальну працю «Дитяча психотерапія, орієнтована на домашніх тварин», у якій аргументовано доводив терапевтичний ефект спілкування з тваринами. У співпраці з нейрофізіологом С. Корсоном були проведені дослідження, які довели позитивний вплив тварин на психічний та фізіологічний стан людей, особливо осіб літнього віку. Було засвідчено покращення когнітивних функцій мозку й загального самопочуття (Mallon, 2015).

У межах сучасного наукового дискурсу постає потреба у визначенні поняття «зоотерапія» (від грец. *zoon* – тварина + *therapeia* – лікування). У вітчизняній літературі воно зазвичай вживається як загальний термін, що описує будь-який тип взаємодії з тваринами, яка сприяє покращенню психоемоційного стану людини. Наприклад, у навчальному посібнику «Зоопсихологія та порівняльна психологія» зоотерапія визначається галузь психологічної науки, яка вивчає психіку тварин, її розвиток у онто- та філогенезі, психічне регулювання інстинктивної поведінки видів тварин і процесів формування та функціонування поведінкових навичок особини (окремої тварини) і груп тварин (Москалець, 2025).

У міжнародній практиці використовується поняття «людино-тваринна взаємодія» (Human-Animal Interaction), яке описує цілеспрямований і структурований метод залучення тварин до лікувальної, навчальної або соціальної роботи з метою досягнення терапевтичних змін у людини. Цей підхід реалізується фахівцями, що володіють знаннями про особливості як людей, так і тварин, які беруть участь у процесі (Yin et al., 2023).

Сьогодні зоотерапія стрімко набирає популярності у світі. Зокрема, у США у 1992 році було створено Міжнародну Асоціацію Організацій Людино-Тваринної Взаємодії, яка проводить дослідження та організовує освітні ініціативи в таких напрямках, як активність за участі тварин, терапія за участі тварин та підготовка сервісних (допоміжних) тварин. Ці види діяльності спрямовані на популяризацію відповідального володіння тваринами, розвиток зв'язку між людиною і твариною та на шанобливий підхід до взаємодії з тваринами (ІАНАІО, n.d.).

Анімалотерапія широко застосовується не лише в США, але й у країнах Європи, таких як Німеччина, Велика Британія, Канада, Франція та Фінляндія. У цих країнах створено організації, які надають психотерапевтичну допомогу із залученням тварин, серед яких такі методи як *Animal-Assisted Therapy* – “терапія за участю тварин” (Marcus, 2013).

У науковій літературі під поняттям Animal-Assisted Therapy (AAT) мається на увазі структурована форма терапевтичного втручання, в якій тварини залучаються як частина цілеспрямованого лікувального процесу. Одним з фундаментальних джерел, що систематизує підходи та види AAT, є книга «*Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions*» під редакцією О. Г. Файна. Це видання визначає основні напрями застосування тварин у терапевтичній практиці, враховуючи як психологічний, так і фізіологічний ефект такої взаємодії. Автор визначає наступні види терапії із залученням тварин:

- Терапія за участю собак (Canine-Assisted Therapy) Собаки є найчастіше залученими тваринами у терапевтичній практиці. Вони сприяють зниженню тривожності, депресії, покращенню настрою та загального психоемоційного стану. Цей вид терапії ефективно застосовується для підтримки осіб з розладами спектра аутизму, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), когнітивними порушеннями, а також у паліативній допомозі.
- Терапія за участю коней (Equine-Assisted Therapy) Цей вид терапії включає елементи догляду за кінями, спостереження за їх поведінкою, а також безпосередню фізичну взаємодію (наприклад, верхову їзду). Терапія за участю коней сприяє розвитку емоційної регуляції, відповідальності, самоусвідомлення та впевненості. Вона особливо популярна у роботі з підлітками та ветеранами з ПТСР.
- Терапія за участю котів (Feline-Assisted Therapy) Коти використовуються переважно в умовах стаціонарного або тривалого перебування пацієнтів у лікарнях та геріатричних установах. Вони мають заспокійливу дію, сприяють зниженню стресу, нормалізації серцевого ритму та створенню відчуття затишку та емоційної підтримки.
- Терапія за участю дрібних тварин (Small Animal-Assisted Therapy) У цьому випадку можуть використовуватись кролики, морські свинки, птахи та

інші тварини невеликих розмірів. Застосування таких тварин є доцільним у роботі з дітьми, пацієнтами з вадами розвитку та особами, які мають обмежений досвід взаємодії з тваринами. Такі сесії часто є частиною загальної програми сенсорної інтеграції.

- Терапія за участю дельфінів (Dolphin-Assisted Therapy) Цей напрям вважається суперечливим через етичні та методологічні аспекти, однак він набув певного поширення у роботі з дітьми, які мають розлади спектра аутизму, затримку розвитку мовлення чи емоційні труднощі. Залучення дельфінів передбачає водну взаємодію під наглядом фахівців.
- Ігрова терапія за участю тварин (Animal-Assisted Play Therapy) Це поєднання ігрової терапії та залучення тварин, переважно собак. Така форма роботи особливо ефективна у терапії дітей, що пережили психологічну травму, мають порушення адаптації або труднощі у комунікації.
- Інші напрямки терапії за участю тварин. До менш поширених, але перспективних напрямів можна віднести:
  - терапію із залученням птахів,
  - фермерську терапію, де люди працюють із сільськогосподарськими тваринами,
  - тренінгові програми з тваринами (наприклад, для підлітків у конфлікті із законом) (Fine, 2019).

Термін “терапія за участю тварин” Animal-Assisted Therapy (animal-assisted interventions, AAI) є узагальнюючим і охоплює широкий спектр способів, у яких різні види тварин можуть бути корисними для людини (AVMA, 2018). Окремим напрямом у цій сфері є втручання за участю коней (equine-assisted interventions), що також є збірним поняттям і включає як активності за участю коней (equine-assisted activities, EAA), так і терапії за участю коней (equine-assisted therapies, EAT). (PATH Intl., 2017)

Загалом, активності за участю коней — це взаємодія з кіньми, що відбувається у рамках центрів кінної діяльності за участю клієнтів, волонтерів, інструкторів та самих тварин. До таких активностей належать як їзда верхи, так і наприклад, догляд за конем, чищення чи сідлання (PATH Intl., 2017). На відміну від цього, терапії за участю коней — це цілеспрямовані втручання, у яких також використовуються різні форми взаємодії з кіньми, але які розробляються, проводяться або координуються сертифікованими фахівцями у сфері охорони здоров'я відповідно до професійних стандартів і норм їхньої діяльності.

В рамках теми кваліфікаційної роботи, розглянемо детальніше як заняття за участю коней впливають на психоемоційний стан людини. Дослідження у сфері взаємодії людини і тварини, зокрема залучення коней, на ранніх етапах мали переважно описовий характер і були більше зосереджені на фізіологічних покращеннях стану вершника. В останні роки спостерігається зростання наукового інтересу до цього методу, особливо щодо його ефективності в покращенні психічного, фізичного та соціального здоров'я різних категорій людей.

Велика увага у дослідженнях занять за участю коней приділяється роботі з дітьми, зокрема з розладами аутистичного спектра. Огляд 2023 року вказує на покращення моторної координації, рівноваги, сили та постави у дітей з аутизмом, які брали участь у заняттях із залученням коней. (Meera et al., 2024)

Окремий напрям досліджень — вивчення впливу занять із залученням коней на фізичний стан людей із хронічними захворюваннями. Наприклад, у пацієнтів з розсіяним склерозом спостерігалось покращення якості життя, статичної рівноваги та зменшення втоми після курсу занять із залученням коней (Suárez-Iglesias et al., 2021). Подібні результати отримано й у людей з інвалідністю: після регулярної терапії з кіньми покращувалися фізична витривалість, мобільність і міжособистісні взаємодії (PubMed, 2020).

Цікавими є й результати досліджень, які стосуються людей з деменцією. Згідно з оглядом 2023 року, хоча наявна кількість досліджень ще обмежена,

проте вже є дані, що участь у програмах із залученням коней позитивно впливає на настрій, рівень соціальної залученості та загальне емоційне благополуччя цієї категорії пацієнтів (Alzheimers Research & Therapy, 2024).

Таким чином, наукові дослідження підтверджують багатовимірний потенціал терапії за участі коней. Водночас багато авторів звертають увагу на обмеження, пов'язані з невеликим обсягом вибірок, відсутністю контрольних груп або стандартизованих методик. Це вказує на потребу у подальших якісних дослідженнях для наукового обґрунтування ефективності занять із залученням коней у різних сферах охорони здоров'я.

### **1.3 Заняття за участю коней як метод соціально психологічної реабілітації ветеранів**

Внаслідок тривалого збройного конфлікту в Україні, значна кількість військовослужбовців повертається до цивільного життя з психологічними травмами, що потребують комплексної психосоціальної реабілітації. За даними Центру громадського здоров'я, від 20% до 40% військовослужбовців в Україні потребують психологічної допомоги, а симптоми гострої травми виявляються у 60–80% тих, хто зазнав впливу бойових дій .sil.media

Дослідження, проведене Міжнародною організацією з міграції (МОМ), виявило, що ветерани стикаються з численними викликами при поверненні до мирного життя, включаючи труднощі з працевлаштуванням, соціальною адаптацією та доступом до медичних і психологічних послуг . Зокрема, відсутність стандартизованої системи психологічної реабілітації ускладнює надання ефективної допомоги ветеранам.

Крім того, існує потреба у впровадженні інноваційних підходів до реабілітації, які б враховували специфіку пережитого досвіду та сприяли б ефективній соціальній інтеграції ветеранів. Зокрема, використання методів, що

поєднують фізичну активність з психологічною підтримкою, може бути перспективним напрямом у реабілітаційних програмах.

Унаслідок тривалого перебування у складних та стресових умовах військової служби, військовослужбовці часто розвивають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або зазнають моральної травми (Sarah Krill Williston et al., 2015). Після завершення служби та переходу до цивільного життя багато ветеранів стикаються з труднощами адаптації.

Таким чином, забезпечення комплексної психосоціальної реабілітації ветеранів є нагальним завданням, що вимагає координації зусиль державних органів, громадських організацій та фахівців у галузі охорони здоров'я та соціальної роботи. Розробка та впровадження ефективних програм реабілітації сприятиме не лише покращенню якості життя ветеранів, але й їхній успішній інтеграції у суспільство.

Соціально-психологічна реабілітація не зводиться лише до пасивного повернення людини до стану, в якому вона перебувала до травматичного досвіду. Йдеться радше про активізацію здатності до життєтворення — вміння перепроєктувати власне життя відповідно до нових умов та реалізовувати ці оновлені життєві проекти у різних сферах: особистій, сімейній, професійній тощо. Це процес, що передбачає не лише відновлення рівноваги, а й відкритість до нових сенсів, готовність змінюватися, приймати інше, переоцінювати цінності та розширювати горизонти самореалізації.

Такий підхід вимагає комплексних рішень, які впливають на різні аспекти функціонування людини. Йдеться про відновлення емоційної цілісності, зміцнення відчуття ефективності, розвиток навичок взаємодії з іншими, подолання соціальної ізоляції, а також формування нових ціннісних орієнтирів. Реабілітація не відбувається сама по собі — вона потребує конкретних методів і технологій: психологічних інтервенцій, групової роботи, комунікативних практик і спеціально організованого простору для відновлення. Використання

соціально-психологічних знань, теорій та інструментів для підвищення суб'єктивного благополуччя людини теж є відповідною технологією.

У процесі соціально-психологічної реабілітації особливе місце займають ті підходи, що поєднують тілесний, емоційний і символічний досвід, а також сприяють формуванню відчуття безпеки, довіри й підтримки.

Одним із таких ефективних інструментів є заняття за участю коней, які останніми роками дедалі частіше використовуються як засіб комплексної реабілітації. Для ветеранів, які пережили травматичні події, мають труднощі з адаптацією до мирного життя чи досвід посттравматичних стресових розладів, взаємодія з конем може стати потужним ресурсом для емоційного відновлення, покращення саморегуляції та повернення до активної участі в соціальному житті.

Основна ідея занять із залученням коней полягає у включенні коней у процес терапії, навчання або кінного догляду. Такий підхід дедалі частіше застосовується для людей, які пережили психологічну травму, зокрема ветеранів, і пов'язується зі зниженням рівня тривоги й депресії, а отже – із покращенням якості життя (Earles et al., 2015).

Наразі цей напрям знаходиться на ранньому етапі розвитку: наукових досліджень ще недостатньо, а інтервенції не стандартизовані, що ускладнює їх повторюваність і порівняння результатів (Marchand et al., 2021). Загалом, заняття за участю коней включають три основні напрями: терапію (наприклад, психотерапію за участю коней – РІН), навчання (наприклад, навчання за участю коней – ЕАЛ) та розвиток навичок верхової їзди (наприклад, терапевтична верхова їзда – ТНР). У випадку терапії, яку проводить ліцензований фахівець, виокремлюють п'ять типів: консультування, ерготерапію, фізіотерапію, психотерапію та логопедичну терапію (PATH Intl., 2023).

Заняття можуть відбуватись як у сідлі, так і на землі (Latella & Abrams, 2015). Вони спрямовані на розвиток комунікативних навичок, впевненості в собі, а також на підтримку когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції (Alfonso et al., 2015). Це відрізняється від занять, під час яких учасники просто вчаться

їздити верхи або доглядати за конем. Додатково, перевагою є сама атмосфера занять, які відбуваються не у типовому клінічному середовищі, а, наприклад, у кінному клубі. Це надає терапії фізичного компонента й відрізняє її від суто вербальних втручань (Alfonso et al., 2015).

Більшість ветеранів – чоловіки, і дослідження показують, що їм складніше відкриватися емоційно, що може знижувати ефективність традиційних розмовних або психологічних підходів. Натомість у рамках EAS значну частину змін можна досягти завдяки формуванню зв'язку й прихильності до коня ще до початку вербальної взаємодії (Kendal et al., 2014).

Заняття з використанням тварин (EAT) демонструють позитивні результати у роботі з ветеранами, які мають діагноз ПТСР: 87,1% учасників повідомили про значне зниження симптомів, а 100% — про набуття нових або покращення наявних навичок саморегуляції (Ducan et al., 2014). З метою глибшого розуміння впливу EAS на вираженість симптомів ПТСР у ветеранів було проведено систематичний огляд наявних досліджень, у якому також розглядалися короткострокові результати, інтенсивність та якість втручань, бар'єри доступу та ефекти, що зберігалися як одразу після участі, так і через певний проміжок часу.

## **Висновки до Розділу I**

У процесі проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано багатокomпонентну природу психологічного благополуччя, що визначається як інтегральний показник суб'єктивного сприйняття якості життя, емоційного фону, задоволеності, самореалізації та здатності до адаптації в умовах життєвих викликів. Встановлено, що сучасна наукова думка трактує психологічне благополуччя крізь призму гедоністичного та евдемоністичного підходів, які акцентують відповідно на задоволенні потреб та наявності сенсу, цілей і особистісного розвитку. Така подвійна перспектива дозволяє комплексно

оцінювати стан людини як з точки зору суб'єктивного комфорту, так і з позицій її цілісної життєвої активності та внутрішньої гармонії.

У межах аналізу сучасних методів психосоціальної підтримки особливу увагу було приділено підходам, що передбачають залучення тварин до терапевтичних інтервенцій. Доведено, що практики з участю тварин ґрунтуються на міждисциплінарному поєднанні психології, соціальної роботи та зоотерапії, демонструють високу ефективність у роботі з особами, які зазнали психотравмів, перебувають у стані тривалого стресу чи мають труднощі з формуванням довіри у міжособистісних стосунках.

Систематизовано емпіричні дані, які свідчать про позитивний вплив взаємодії з тваринами на зниження рівня тривожності, покращення емоційного фону, підвищення відчуття безпеки, зростання суб'єктивного благополуччя та відновлення соціальної активності. Такий ефект, зокрема, пояснюється здатністю тварин виступати джерелом безумовного прийняття, що активує внутрішні ресурси особистості, сприяє відновленню довіри, зменшує відчуття ізоляції та емоційного напруження.

Разом з тим, було виявлено низку суттєвих методологічних обмежень, характерних для досліджень у цій сфері. Насамперед ідеться про обмеженість вибірок (мала кількість учасників), застосування відбору за зручністю (*convenience sampling*), що знижує репрезентативність результатів, недостатню надійність і стандартизацію методик вимірювання, а також відсутність належного контролю за сторонніми змінними, які можуть впливати на результати інтервенції. Ці фактори значно ускладнюють узагальнення отриманих даних і потребують подальших поглиблених досліджень із дотриманням високих стандартів наукової валідності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання методів із залученням тварин є перспективним напрямом у підвищенні психологічного благополуччя, особливо в контексті реабілітаційної роботи з уразливими категоріями населення. З огляду на інтегративний потенціал цього підходу, він

може ефективно поєднуватись із іншими методами психотерапії та соціальної підтримки, забезпечуючи комплексний супровід процесу відновлення внутрішнього ресурсу та гармонізації особистості.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

### **2.1. Дизайн емпіричного дослідження**

Дослідження реалізоване в межах порівняльного дизайну, в якому дві незалежні вибірки були зіставлені за низкою психологічних показників. Дизайн також включав вторинний аналіз групуючих соціально-демографічних змінних (інвалідність, вік, сімейний стан, наявність дітей, статус служби).

Було створено онлайн-опитувальник з автоматизованим блоком анонімного інформування та згоди на участь. Опитувальник складався з 77 питань, включаючи 5 шкал. Опитування проводилося з дотриманням етичних стандартів конфіденційності.

Збір даних у групі, де учасники мали досвід занять із залученням коней було здійснено за допомогою цільового запрошення учасників психо-соціальної програми підтримки ветеранів, яка реалізується фахівцями Спілки спеціалістів з іпотерапії, іповенції та адаптивного кінного спорту України. Критерієм включення до цієї групи була наявність досвіду участі у заняттях із кіньми протягом останніх трьох років.

Група учасників, які не мали досвіду у заняттях із залученням коней формувалася серед військовослужбовців та ветеранів без подібного досвіду, з рівнозначним бойовим статусом.

Дослідження відбувалося у кілька взаємопов'язаних етапів:

#### **1. Підготовчий етап:**

- Визначення критеріїв включення/виключення
- Розробка онлайн-опитувальника

#### **2. Збір емпіричних даних:**

- Онлайн-анкетування обох груп
- Паралельний збір демографічних характеристик

### 3. Обробка даних:

- Описова статистика
- Порівняльний аналіз (Mann–Whitney U, Kruskal–Wallis H)
- Кореляційний аналіз усередині груп
- Регресійний аналіз

### 4. Інтерпретація результатів:

- Аналіз отриманих результатів
- Надання висновків

До дослідження було включено наступні валідні психодіагностичні методики:

1) Індекс загального психологічного благополуччя (Psychological General Well-Being Index, далі PGWBI) був розроблений у 1970-х роках американським психологом Гарольдом Дюпуєм. Цей інструмент став відповіддю на потребу оцінювати не лише фізичне здоров'я, а й психологічне самопочуття населення в умовах зростання соціальних та медичних ризиків. Методика представлена у формі самооцінювального опитувальника, що складається з 22 тверджень, які охоплюють широке коло психоемоційних станів респондента. Вона дозволяє здійснити всебічну оцінку загального психологічного благополуччя шляхом аналізу таких складових, як рівень тривожності, депресивної симптоматики, позитивного афективного стану, самоконтролю, суб'єктивного відчуття загального здоров'я та життєвої енергії (Ducan et al., 2014). Індекс застосовується в клінічних, медико-соціальних, психологічних дослідженнях, а також у популяційних опитуваннях для діагностики рівня добробуту у різних групах, зокрема серед осіб, які перебувають у психоемоційно вразливих умовах, таких як військовослужбовці (Ducan et al., 2014). Валідована українська версія забезпечує коректність вимірювання в культурно релевантному контексті (Мельник & Стаднік, 2023). Анкета опитувальника наведена у Додатку А. З

огляду на інтегральний характер показника та його чутливість до широкого спектру психологічних проявів, методика PGWBI була включена до комплексу дослідження як базовий інструмент для оцінки загального рівня психологічного благополуччя військових у сучасних умовах.

2) Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, далі BBC-SWB) була розроблена як вдосконалена версія оригінального інструмента, створеного у Великій Британії в рамках ініціативи BBC Lab UK. Первинна версія шкали виникла внаслідок великомасштабного дослідження суб'єктивного добробуту, проведеного за участі тисяч респондентів, і мала на меті охопити не лише гедоністичні, а й евдемоністичні компоненти добробуту (Pontin et al., 2013). Українська адаптація методики, представлена у модифікованому вигляді, включає 24 твердження, що оцінюють три ключові компоненти суб'єктивного благополуччя: психологічний комфорт, соціальну адаптованість та відчуття сенсу життя (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022). Шкала дозволяє виявити загальний рівень позитивного ставлення до себе, до інших людей та до життєвих обставин, а також ступінь реалізації особистісного потенціалу. Вона є цінним інструментом у дослідженнях, спрямованих на вивчення суб'єктивного сприйняття життєвого досвіду, міжособистісної взаємодії та внутрішньої цілісності особистості. У контексті військової служби, де особистісні ресурси часто перебувають під впливом екстремального стресу, застосування цієї шкали дозволяє глибше зрозуміти, як військовослужбовці суб'єктивно сприймають своє життя, а також виявити внутрішні джерела стійкості чи вразливості. Анкета опитувальника наведена у Додатку Б.

3) Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, далі SWLS), авторства американських дослідників Е. Дінера, Р. Еммонса, Р. Ларсона та Ш. Гріффіна, є одним з найпоширеніших і валідованих інструментів для вимірювання когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя. Створена у 1985 році, шкала містить п'ять тверджень, які відображають загальну оцінку

респондентом власного життя з погляду суб'єктивного задоволення. На відміну від афективних шкал, що вимірюють емоційні стани, SWLS фокусується на рефлексивному ставленні особистості до свого життєвого шляху, досягнень та загального рівня реалізації життєвих очікувань (Pavot & Diener, 1993). Методика відзначається високими психометричними характеристиками, що підтверджено численними кроскультурними дослідженнями, у тому числі в українському соціокультурному контексті (Стаднік & Мельник, 2023). Шкала використовується у клінічній психології, соціології, геронтології, військовій психології та психології праці. У контексті цього дослідження вона дозволяє охопити когнітивний вимір благополуччя військовослужбовців, виявити рівень інтеграції позитивного життєвого досвіду, а також оцінити можливі прояви екзистенційного неблагополуччя чи відчуження. Анкета опитувальника наведена у Додатку В.

4) Опитувальник прийняття та дій (Acceptance and Action Questionnaire-II, далі AAQ-2) є психометричним інструментом, розробленим у рамках підходу терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy – АСТ), що базується на принципах функціонального контекстуалізму. Автори шкали – американські психологи С. Гейс, К. Бонд, М. Хейзлвуд та ін. Основною метою створення інструменту було вимірювання рівня психологічної гнучкості, що розуміється як здатність особистості залишатися в контакті з власним досвідом, навіть коли він є болісним, не уникаючи його, а також діяти відповідно до власних цінностей. Опитувальник містить 7 тверджень і дозволяє оцінити схильність до емоційного уникнення, фіксацію на дистресі, а також здатність до гнучкого саморегулювання у складних або травматичних ситуаціях (Bond et al., 2011). Інструмент широко використовується у дослідженнях стресостійкості, адаптації до життєвих змін, посттравматичного зростання та психічного здоров'я. В умовах військової служби, де значна частина досвіду є пов'язаною з дистресом і травмою, рівень психологічної гнучкості є ключовим предиктором емоційної стабільності, адаптивності та здатності до функціонування. Саме тому

опитувальник AAQ-2 був включений до комплексу методик цього дослідження для оцінки важливої особистісної характеристики, що опосередковує психологічне благополуччя. Анкета опитувальника наведена у Додатку Г.

5) Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, далі PSS) була розроблена у 1983 році психологами Шелдоном Коеном, Томом Камарком і Робіном Мермельстайном як універсальний інструмент для вимірювання суб'єктивного відчуття стресу в останні тижні. PSS є однією з найбільш використовуваних шкал у стрес-дослідженнях завдяки своїй простоті, надійності та високій валідності у різних соціальних та вікових групах. Методика представлена у кількох варіаціях (4, 10, 14 питань), однак у цьому дослідженні застосовується версія з 10 твердженнями (Cohen & Williamson, 1988). Шкала оцінює рівень сприйманого стресу над життєвими обставинами, напруженості, перевантаження, а також суб'єктивне відчуття неможливості впоратися з труднощами. PSS не є діагностичним інструментом у клінічному сенсі, однак дозволяє виявити загальну схильність до переживання стресу, що є важливою змінною у дослідженні психологічного функціонування. Анкета опитувальника наведена у Додатку Д. У випадку військовослужбовців, де умови служби часто включають хронічне емоційне напруження, шкала PSS дозволяє об'єктивізувати вплив стресових чинників на суб'єктивне самопочуття та оцінити їхній зв'язок з іншими параметрами благополуччя.

Загальна логіка вибору методичного комплексу зумовлена прагненням здійснити комплексну оцінку психологічного благополуччя військовослужбовців із урахуванням як суб'єктивних, так і поведінкових, когнітивних та емоційних компонентів. Такий дизайн забезпечує багатовимірне охоплення феномену благополуччя та дозволяє виявити як ризики, так і ресурси в психологічному функціонуванні військових.

У межах даного дослідження статистичний аналіз будувався за принципом поступового ускладнення методологічного інструментарію — від базових описових характеристик до багатofакторного моделювання. Такий підхід

дозволив забезпечити як початкове виявлення відмінностей між групами, так і подальше оцінювання внеску кожної змінної з урахуванням контексту інших факторів.

Першим етапом аналізу були проведені непараметричні тести — U-критерій Манна–Вітні (для порівняння двох груп) та тест Краскала–Волліса (для змінних із трьома та більше рівнями). Ці методи є доцільними на початковому етапі, оскільки дозволяють виявити наявність статистично значущих або тенденційних відмінностей між групами без потреби у дотриманні суворих припущень щодо розподілу даних. Зокрема, в межах малих та асиметричних вибірок, до яких належить і ця дослідницька сукупність, саме непараметричні методи забезпечують коректні й надійні оцінки.

Після виявлення змінних, що продемонстрували суттєві або потенційно значущі відмінності (наприклад, фінансовий стан, наявність дітей, інвалідність), було побудовано множинну лінійну регресійну модель. Цей метод дозволяє оцінити незалежний вплив кожної змінної на рівень суб'єктивного благополуччя, контролюючи інші предиктори. Регресія дає змогу перейти від простого порівняння до моделювання багатofакторних зв'язків, що особливо важливо у психологічних дослідженнях, де багато змінних можуть бути взаємопов'язані або опосередковані.

Отже, логіка побудови аналізу була наступною:

1. Описова статистика (характеристики вибірки);
2. Первинне виявлення групових відмінностей (U-критерій Манна–Вітні, Kruskal–Wallis);
3. Оцінка взаємозв'язків (кореляційний аналіз);
4. Регресійне моделювання (оцінка незалежних предикторів благополуччя).

Такий підхід забезпечив наукову обґрунтованість, послідовність та внутрішню узгодженість аналізу, а також дозволив перейти від емпіричних порівнянь до інтерпретації глибших психологічних механізмів впливу

соціальних і клінічних чинників на благополуччя ветеранів та військовослужбовців.

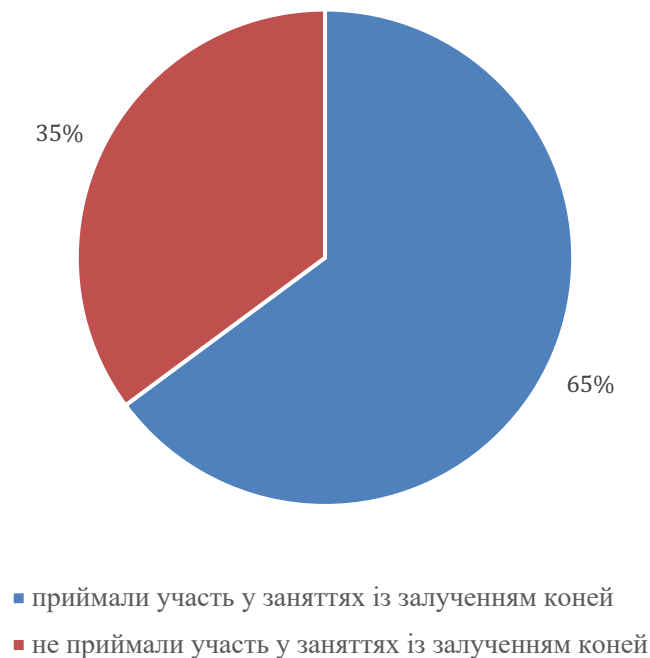
## **2.2. Характеристика вибірки та процедура збору даних**

У дослідженні взяли участь 37 респондентів віком від 18 до 60 років. Вибірка була розподілена на дві групи:

- Група, учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней, що налічувала 24 особи. До неї увійшли військовослужбовці та ветерани, які мали досвід участі у заняттях з кіньми протягом останніх трьох років.

- Група, учасники якої не мають такого досвіду занять із залученням коней, до складу якої увійшли 13 осіб. Це також були військовослужбовці та ветерани, які не брали участі в заняттях із залученням коней упродовж останніх трьох років.

Такий розподіл учасників дав змогу порівняти психологічні показники між тими, хто мав досвід взаємодії з кіньми, та тими, хто його не мав. Розподіл респондентів за групами представлено на рисунку 2.1.



*Рис 2.1* Розподіл чисельності між групами учасників, які мають досвід занять із залученням коней та тих, хто не має

За статтю вибірка була нерівномірною: у дослідженні взяли участь 32 чоловіки (86,5%) та 5 жінок (13,5%). Такий розподіл зумовлений специфікою цільової вибірки, що складалася переважно з військовослужбовців та ветеранів, серед яких чоловіки становлять абсолютну більшість. Це слід враховувати під час інтерпретації результатів дослідження, оскільки стать може бути важливим чинником у психологічних особливостях респондентів.

Розподіл респондентів за віковими категоріями був наступним:

- у віці від 18 до 30 років — 11 осіб (30%),
- від 31 до 45 років — 21 особа (57%),
- від 46 до 59 років — 4 особи (11%),
- 60 років і більше — 1 особа (2%).

Такий віковий розподіл дозволяє простежити особливості психологічних показників залежно від віку учасників дослідження.

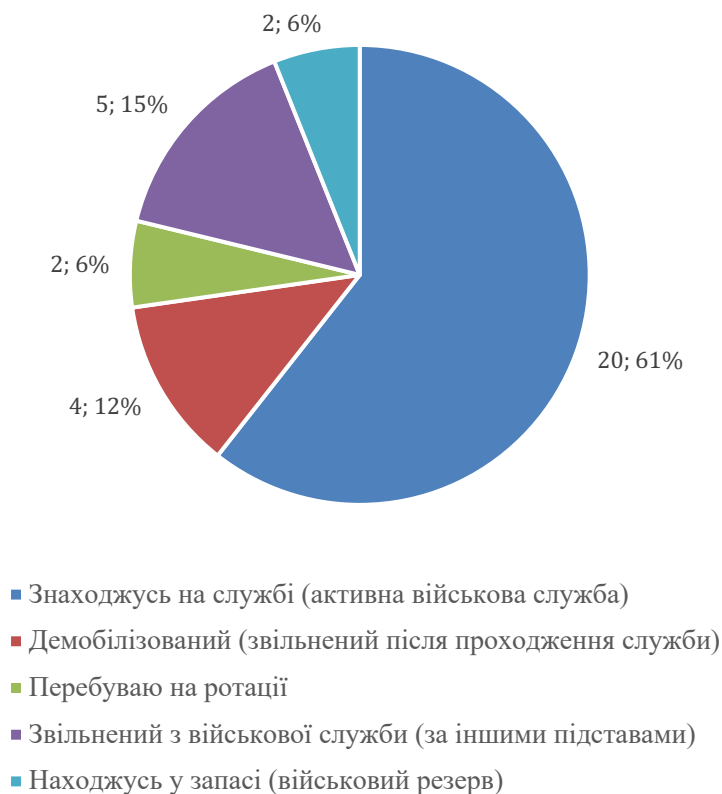
Розподіл респондентів за статусом проходження військової служби виявився наступним:

- перебувають на активній військовій службі — 18 осіб (48,6%),
- перебувають на ротації — 4 особи (10,8%),
- знаходяться в запасі (військовий резерв) — 2 особи (5,4%),
- демобілізовані після завершення проходження служби — 6 осіб (16,2%),
- звільнені з військової служби з інших підстав — 5 осіб (13,5%),
- перебувають на реабілітації після поранення — 2 особи (5,4%)

Такий розподіл відображає різний ступінь залученості учасників у військову діяльність, що може мати значення для аналізу їхнього психологічного стану, рівня стресу та адаптаційних механізмів. Детальніше розподіл між групами учасників, які мають досвід занять із залученням коней так тих, хто не мав такого досвіду зображено на Рисунках 2.2 та 2.3.

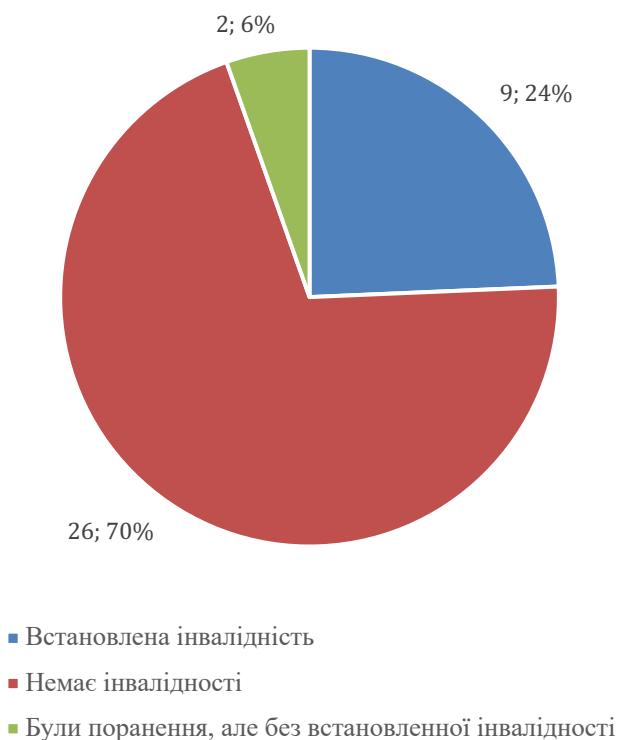


*Рис 2.2* Розподіл групи учасників без досвіду занять із залученням коней за статусом служби



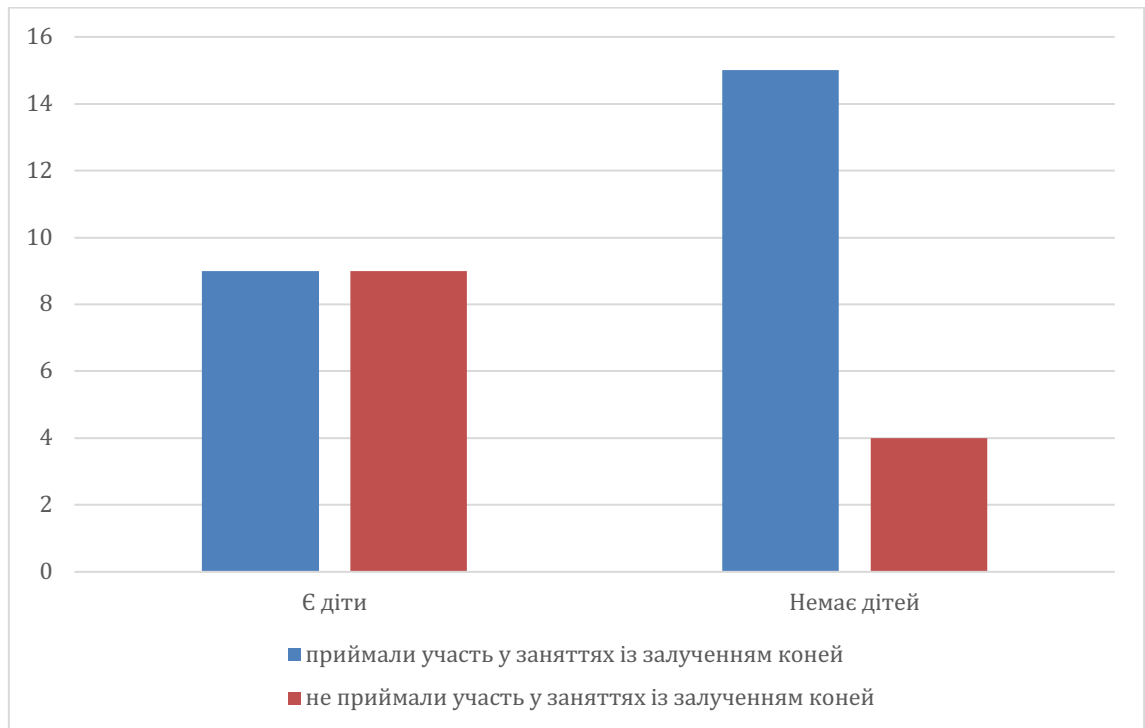
*Рис 2.3* Розподіл групи учасників, які мали досвід занять із залученням коней за статусом служби

Щодо стану здоров'я, пов'язаного з інвалідністю, серед респондентів було зафіксовано наступне: 9 учасників (24,3%) мають встановлену інвалідність, 26 осіб (70,3%) підтвердили, що не мають інвалідності, а ще 2 учасники (5,4%) повідомили про отримання поранень, однак інвалідність їм офіційно не встановлена. Цей параметр також може відігравати роль у психологічному стані учасників, зокрема у контексті адаптації після бойового досвіду. Розподіл зображено на Рисунку 2.4.



*Рис. 2.4* Розподіл учасників за наявності інвалідності

Щодо розподілу за наявністю дітей, на Рисунку 2.5 зображено кількісне співвідношення респондентів залежно від наявності дітей та досвіду участі в заняттях за участю коней. Серед осіб, які мають дітей, спостерігається рівномірний розподіл між тими, хто мав досвід іпотерапії, і тими, хто не мав. Водночас серед респондентів без дітей частка тих, хто брав участь у заняттях з кінями, суттєво переважає над тими, хто не брав.



*Рис 2.5* Розподіл учасників, які мали досвід занять із залученням коней та тих хто не мав такого досвіду за наявності дітей

### 2.3 Аналіз надійності та узгодженості методик

З метою перевірки внутрішньої узгодженості використаних психометричних шкал у межах дослідження було проведено аналіз надійності за допомогою коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха. Розрахунки здійснено у програмному забезпеченні Jamovi. Результати наведені у Таблицю 2.1.

Табл 2.1

#### Перевірка узгодженості психометричних шкал

Методика	Показник $\alpha$ Кронбаха
AAQ-II (Психологічна гнучкість)	0.948
BBC-SWB (Суб'єктивне благополуччя)	0.939
PGWBI (Загальне психологічне благополуччя)	0.957
PSS (Сприйманий стрес)	0.886

SWLS (Шкала життєвої задоволеності за Дінером)	0.781
--	-------

Усі шкали продемонстрували високий або прийнятний рівень надійності, що дозволяє стверджувати про достатню внутрішню узгодженість інструментів для вимірювання цільових психологічних конструкцій.

Зокрема, шкала психологічної гнучкості AAQ-II показала коефіцієнт  $\alpha = 0.948$ , шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB показала коефіцієнт  $\alpha = 0.939$ , а загальний індекс психологічного благополуччя PGWBI на рівні  $\alpha = 0.957$ , що свідчить про дуже високий рівень внутрішньої надійності. Шкала сприйманого стресу PSS показала коефіцієнт  $\alpha = 0.886$  також засвідчила високу узгодженість між пунктами. Шкала життєвої задоволеності за Дінером (SWLS) показала  $\alpha = 0.781$ , що відповідає прийнятному рівню надійності. Усі значення відповідають рекомендованим психометричним стандартам (Nunnally & Bernstein, 1994), і жодна з методик не потребувала перегляду або виключення окремих пунктів (Wiley, 2014).

Таким чином, використані інструменти є статистично обґрунтованими та придатними для подальшого аналізу в контексті дослідження психологічного благополуччя ветеранів та учасників бойових дій.

## Висновки до Розділу II

У результаті реалізації другого розділу було обґрунтовано та реалізовано повноцінний емпіричний дизайн, що дозволив здійснити порівняльне дослідження психологічного благополуччя учасників бойових дій та ветеранів із урахуванням досвіду участі у заняттях із залученням коней. Запропонована структура опитувальника включала п'ять валідних психометричних шкал, що охоплюють основні компоненти психологічного благополуччя — афективний, когнітивний, поведінковий, екзистенційний та стресовий. Методики, використані у дослідженні, пройшли статистичну перевірку на внутрішню

узгодженість, продемонструвавши високі показники  $\alpha$  Кронбаха, що підтверджує їхню надійність у контексті дослідження цільової вибірки.

Формування вибірки з урахуванням соціально-демографічних змінних (вік, інвалідність, військовий статус, наявність дітей) дозволило забезпечити варіативність контекстуальних чинників та підвищити репрезентативність вибіркової моделі. Завдяки цьому стало можливим виявлення не лише загального рівня психологічного благополуччя в обох групах, а й розуміння структурної модифікації психічного функціонування залежно від участі в реабілітаційних практиках.

Застосований підхід до обробки даних ґрунтувався на поступовому ускладненні методології: від описової статистики до порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу. Така послідовність забезпечила системність дослідження та дозволила окреслити комплекс незалежних і модераторних змінних, що впливають на благополуччя ветеранів. Таким чином, було закладено емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу гіпотези про позитивний ефект участі в заняттях за участю коней.

## **РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЗА УЧАСТЮ КОНЕЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **3.1. Порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя серед учасників і неучасників занять за участю коней**

Після завершення етапу збору емпіричних даних було проведено систематичний статистичний аналіз, метою якого стало виявлення зв'язків між участю у заняттях із кіньми та рівнем психологічного благополуччя ветеранів і військовослужбовців. Враховуючи багатовимірність досліджуваних психологічних характеристик, а також наявність соціально-демографічних модераторів, аналітичний блок був побудований на основі поетапної стратегії: від базових описових узагальнень до складніших моделей взаємозв'язку змінних.

Аналіз розпочато з описової статистики, яка дозволяє оцінити загальний розподіл показників за ключовими шкалами та охарактеризувати досліджувані групи. Цей етап є підґрунтям для подальших висновків і слугує відправною точкою у порівнянні учасників, які мали досвід іпотерапії, з тими, хто його не мав. Результати наведені в Таблиці 3.1. У подальших підрозділах наведено результати групових порівнянь, кореляційного аналізу та побудови регресійної моделі, що разом дозволяють комплексно оцінити отримані емпіричні дані.

Табл. 3.1

**Описові статистики за шкалами PGWBI, BBC-SWB, SWLS, PSS та AAQ-II за розподілом між групою учасників, які мали досвід занять із залученням коней (№2) та тими, хто не мав такого досвіду (№1)**

	Група	PGWBI	BBC-SWB	SWLS	PSS	AAQ-II
Кількість респондентів	2	24	24	24	24	24
	1	13	13	13	13	13
Середній	2	76.6	72.8	20.9	17.0	20.0
	1	77.2	72.1	20.0	19.8	22.0
Медиана	2	77.0	73.0	20.5	17.0	20.0
	1	78	73	19	17	20
Стандартне відхилення	2	3.78	4.87	5.29	6.46	9.59
	1	4.42	6.49	7.52	7.45	11.2
Дисперсія	2	14.3	23.8	28.0	41.7	92.0
	1	19.5	42.1	56.5	55.5	125
Мінімум	2	69	62	8	2	7
	1	71	61	5	12	9
Максимум	2	82	81	30	31	48
	1	86	80	29	37	49
Шапиро-Уилк W	2	0.944	0.982	0.966	0.976	0.916
	1	0.954	0.932	0.904	0.879	0.901
Шапиро-Уилк p	2	0.203	0.923	0.573	0.802	0.047
	1	0.657	0.365	0.152	0.069	0.137

У таблиці наведено описову статистику п'яти психометричних шкал, розділену на дві групи: групою учасників, які мали досвід занять із залученням коней (№2) та тими, хто не мав такого досвіду (№1). Середні значення показують, що група №2 має незначно нижчі показники загального психологічного благополуччя (далі PGWBI) порівняно з групою №1, проте різниця є мінімальною. Схожа ситуація і з суб'єктивним благополуччям за шкалою BBC-SWB: 72.8 в групі учасники якою мали досвід занять за участю коней проти 72.1 у групі учасників без такого досвіду.

У контексті задоволеності життям (далі SWLS) група учасників з досвідом занять із залученням коней має вищу середню оцінку (20.9 проти 20.0), що може свідчити про позитивний вплив занять із кіньми. Щодо рівня сприйманого стресу (далі PSS), спостерігається чітка перевага групи учасників з досвідом занять із залученням коней (17.0 проти 19.8), що вказує на нижчий рівень. Також вищий рівень психологічної гнучкості (алі AAQ-II) зафіксовано в групі учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней (22.0 проти 20.0), однак відхилення є суттєвим, що вимагає подальшого статистичного тестування.

Показники стандартного відхилення свідчать про вищу варіативність у групі учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней за всіма шкалами, особливо щодо задоволеності життям та сприйманого стресу. Це свідчить про більш неоднорідний рівень благополуччя серед учасників, які не мали досвіду занять з кіньми. Перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро-Уїлка) показала допустимі значення майже для всіх шкал, крім AAQ-II в групі учасників з досвідом занять із залученням коней, що вказує на відхилення від нормального розподілу і потребує обережного застосування параметричних тестів для цієї шкали.

Узагальнюючи отримані статистики, можна припустити, що в обох групах рівень психологічного благополуччя є відносно високим. Однак група учасників, які мали досвід участі в заняттях із залученням коней виявляє нижчий рівень стресу, вищу задоволеність життям та меншу варіативність у показниках, що свідчить про стабільніший психоемоційний стан. Варто підкреслити, що в групі учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней розкид даних (дисперсія) нижчий практично по всіх шкалах, що підтверджує однорідність ефекту впливу занять з кіньми.

У групі, учасники якої не мали досвіду занять із залученням коней, навпаки, відзначається вища гетерогенність результатів — це може свідчити про відсутність зовнішнього стабілізуючого чинника, яким у цьому випадку виступає участь у кінних заняттях. Отже, групи не є радикально різними за

середніми показниками, але демонструють відмінності в структурі внутрішньогрупової варіативності, що важливо для подальшого аналізу ефекту втручання.

Схожі результати були виявлені у дослідженнях, присвячених впливу іпотерапії або еквітерапії на військовослужбовців, зокрема в роботах Lanning & Krenek (2013), які виявили зниження рівня тривоги та стресу у ветеранів після участі у програмах із залученням коней.

Феномен зниження стресу можна пояснити як фізіологічно, так і психологічно. На фізіологічному рівні контакт із тваринами активує парасимпатичну нервову систему, сприяє зниженню рівня кортизолу. На психологічному рівні кінні заняття виконують функцію тілесно-орієнтованої терапії, сприяють формуванню відчуття контролю, відповідальності, та емоційного зв'язку — чинників, які особливо критичні для ветеранів. Також кінна терапія стимулює соціальну взаємодію, що є значущим ресурсом подолання посттравматичного стресу (Lanning & Krenek, 2013).

У зв'язку з тим, що одним із завдань дослідження був порівняльний аналіз особливостей психологічного благополуччя психологічних показників між учасниками з різним досвідом участі у заняттях з кінями, доцільно провести аналіз міжгрупових відмінностей за допомогою U-критерію Манна–Вітні, як найбільш відповідний непараметричний тест для вибірок із невеликою кількістю респондентів та неоднорідним розподілом (перевірено за критерієм Шапіро–Уїлка). Розглянемо результати наведені у Таблиці 3.2.

Табл 3.2.

**Результати незалежного t-тесту для порівняння рівня психологічного благополуччя між двома групами**

		<b>Statistic</b>	<b>P</b>		<b>Effect Size</b>
PGWBI	Mann-Whitney U	149	0.823	Rank biserial correlation	0.0481

BBC-SWB	Mann-Whitney U	148	0.799	Rank biserial correlation	-0.0545
SWLS	Mann-Whitney U	143	0.678	Rank biserial correlation	-0.0865
PSS	Mann-Whitney U	136	0.524	Rank biserial correlation	0.1314
AAQ-II	Mann-Whitney U	138	0.576	Rank biserial correlation	0.1154

Результати подані в таблиці свідчать, що жодна зі змінних не продемонструвала статистично значущих відмінностей між групами при рівні значущості ( $p < 0.05$ ).

Попри відсутність статистично значущих відмінностей, розмір ефекту (Rank Biserial Correlation) для PSS та AAQ-II свідчить про тенденцію до зниження рівня стресу та підвищення психологічної гнучкості в групі учасників з досвідом занять із залученням коней. Інші шкали (PGWBI, BBC-SWB, SWLS) демонструють майже нульові або навіть зворотні ефекти, що свідчить про відсутність стабільного патерну різниць між групами.

Це може свідчити про психологічну гетерогенність вибірки та вплив сторонніх факторів (особистий досвід війни, час, що минув з моменту бойових дій, сімейний статус, соціальна підтримка тощо).

Порівняння з дослідженнями (наприклад, Lanning & Krenek, 2013) демонструє, що позитивний ефект від іпотерапії часто стає статистично значущим лише за триваліших втручань або у більших вибірках. І хоча в нашому випадку не виявлено значущих відмінностей за шкалами, тенденційні зміни та результати кореляційного аналізу (проведеного раніше) вказують на можливу модифікацію структури психологічного функціонування внаслідок занять із кінями.

Можливим поясненням відсутності значущих відмінностей є обмежена вибірка та неоднорідність досвіду у межах груп (різна частота занять, тривалість участі, особисте ставлення до тварин). На психологічному рівні ефекти від занять із залученням коней можуть бути опосередкованими через зниження реактивного стресу, підвищення тілесної усвідомленості, покращення саморегуляції та соціального контакту, але ці зміни не завжди реєструються в групових середніх у короткостроковій перспективі.

Попри відсутність статистично значущих відмінностей між групами за основними показниками психологічного благополуччя, результати описової статистики вказали на наявність тенденцій до диференціації психологічних змінних у різних підгрупах. Враховуючи складність і гетерогенність вибірки, було прийнято рішення про поглиблений аналіз впливу соціально-демографічних характеристик на показники психічного функціонування.

До аналізу були включені додаткові чинники, що мають потенційно важливий вплив на благополуччя ветеранів та військовослужбовців, а саме: наявність або відсутність інвалідності, сімейний стан, наявність дітей та статус військової служби. Аналіз цих параметрів дозволяє не лише поглибити розуміння структури благополуччя, а й виявити можливі мішені для інтервенції у роботі з цільовою групою.

Для виявлення можливих відмінностей у психологічному функціонуванні між респондентами, які мають інвалідність, та тими, хто її не має, було проведено U-критерій Манна–Вітні для кожної з п'яти психометричних шкал. Результати наведені у Таблиці 3.3 нижче.

Табл. 3.3

**Результати U-критерію Манна–Вітні для виявлення відмінностей у психологічному функціонуванні між респондентами з інвалідністю та без неї за п'ятьма психометричними шкалами**

		Statistic	p		Effect Size

<b>PGWBI</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	115.0	0.359	Rank biserial correlation	0.196
<b>BBC-SWB</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	128.0	0.629	Rank biserial correlation	-0.105
SWLS	<b>Mann-Whitney U</b>	101.5	0.172	Rank biserial correlation	-0.290
PSS	<b>Mann-Whitney U</b>	92.0	0.093	Rank biserial correlation	0.357
AAQ-II	<b>Mann-Whitney U</b>	107.5	0.243	Rank biserial correlation	0.248

Хоча різниця між групами не є статистично значущою, ефекти свідчать про системну тенденцію: у респондентів із інвалідністю спостерігається вищий рівень стресу, нижча задоволеність життям та нижчий рівень психологічної гнучкості.

Зокрема, ефект для PSS наближається до середнього за силою, що може свідчити про високий ступінь емоційної вразливості, зумовлений фізичними або соціальними обмеженнями. Схожа тенденція фіксується для AAQ-II та SWLS, що також вказує на реальні внутрішньопсихічні розбіжності попри статистичну нерівномірність.

Згідно з попередніми дослідженнями (наприклад, Bonanno et al., 2015; Andresen et al., 2007), інвалідність у ветеранів війни часто асоціюється з підвищеним ризиком депресії, зниженим рівнем життєвої задоволеності та стійкою емоційною напругою. Такий ефект можна пояснити не лише фізичними обмеженнями, а й психосоціальними наслідками: зміна ідентичності, зниження самооцінки, втрата ролей і обмеження в соціальній активності.

Підвищений рівень стресу у респондентів із інвалідністю є очікуваним і відображає ускладнений процес адаптації до повсякденного життя, а також можливу недоступність якісної реабілітаційної чи психологічної допомоги.

Зниження психологічної гнучкості може свідчити про звуження поведінкових стратегій, підвищену фіксацію на симптомах або емоційне уникнення.

Для перевірки гіпотези про вплив наявності дітей на психологічний стан учасників було проведено U-критерій Манна–Вітні. Результати наведені в Таблиці 3.4.

Табл 3.4

**Результати U-критерію Манна–Вітні для виявлення відмінностей у психологічному функціонуванні між респондентами у яких є діти, та немає за п'ятьма психометричними шкалами**

		<b>Statistic</b>	<b>p</b>		<b>Effect Size</b>
<b>PGWBI</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	153	0.593	Rank biserial correlation	0.1053
<b>BBC-SWB</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	144	0.411	Rank biserial correlation	0.1608
<b>SWLS</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	142	0.376	Rank biserial correlation	0.1725
<b>PSS</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	157	0.681	Rank biserial correlation	0.0819
<b>AAQ-II</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	142	0.377	Rank biserial correlation	-0.1725

Усі р-значення перевищують 0.05, що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Водночас значення Rank Biserial Correlation коливаються від слабких до майже помірних, особливо для BBC-SWB, SWLS та AAQ-II.

Наявність дітей не виявляється як статистично значущий фактор, але демонструє тенденцію до помірних ефектів за шкалами суб'єктивного

благополуччя (BBC-SWB), задоволеності життям (SWLS) та психологічної гнучкості (AAQ-II). Зокрема:

- Особи з дітьми мають вищу суб'єктивну задоволеність ( $r \approx 0.17-0.18$ ).
- Проте за шкалою AAQ-II спостерігається зворотна тенденція: учасники з дітьми демонструють меншу психологічну, що може вказувати на підвищену емоційну фіксацію, відповідальність або стрес, пов'язаний з батьківством у контексті військового досвіду.

Попередні дослідження (наприклад, Nosek et al., 2006; Allen et al., 2010) вказують на те, що наявність дітей для військовослужбовців і ветеранів може виступати як фактор як підтримки, так і додаткового стресу. З одного боку, батьківство формує почуття смислу, стабільності, мети, що може посилювати загальне суб'єктивне благополуччя. Це узгоджується з тенденціями у твоїх даних — помірне зростання BBC-SWB і SWLS.

З іншого боку, відповідальність за дітей, обмеженість у ресурсах, а також тривога щодо власної спроможності бути підтримкою для родини може знижувати психологічну гнучкість — що ми і бачимо у значенні AAQ-II.

З психологічної точки зору, ці результати можна пояснити через амбівалентність батьківської ролі в умовах посттравматичного стресу. Присутність дітей може як мотивувати до стабілізації психоемоційного стану, так і підсилювати переживання власної недостатності чи провини (особливо в умовах інвалідності чи втрати служби).

Для перевірки гіпотези про вплив статусу військової служби на психологічне благополуччя було використано U-критерій Манна-Вітні. Порівнювались особи, які наразі перебувають на активній службі, та ті, хто демобілізований або у резерві. Отримані результати наведені у Таблиці 3.5.

**Результати U-критерію Манна–Вітні для порівняння психологічного функціонування між особами на активній службі та демобілізованими/резервістами**

		<b>Statistic</b>	<b>p</b>		<b>Effect Size</b>
<b>PGWBI</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	157	0.804	Rank biserial correlation	-0.0515
<b>BBC-SWB</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	154	0.733	Rank biserial correlation	-0.0697
<b>SWLS</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	161	0.913	Rank biserial correlation	0.0242
<b>PSS</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	159	0.852	Rank biserial correlation	-0.0394
<b>AAQ-II</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	158	0.828	Rank biserial correlation	0.0455

Жодна з п'яти шкал не демонструє суттєвих змін залежно від статусу служби. Це означає, що військовослужбовці, які перебувають на активній службі, та демобілізовані/резервісти мають порівнянний рівень благополуччя, стресу, гнучкості та життєвої задоволеності. Варто звернути увагу на те, що з-поміж усіх респондентів, які перебувають на активній військовій службі, 20 із 28 осіб (71%) мають досвід участі в заняттях за участю коней, що потенційно вплинуло на результати, зменшуючи рівень стресу та підвищуючи психологічне благополуччя. Учасники які проходять активну військову службу, які пройшли через заняття за участю коней, ймовірно, мають:

- більший доступ до структурованої психологічної підтримки (часто фасилітаторами під час занять із залученням коней виступають психологи);

- соціальну включеність (приймаючи участь у заняттях направлених на психо-соціальну реабілітацію);
- фізичне навантаження та сенсомоторну взаємодію з конем, яка є відомим чинником емоційної стабілізації.

Ці фактори можуть компенсувати стрес активної військової служби та вирівнювати психоемоційні показники до рівня демобілізованих, які можуть перебувати у менш підтримувальному середовищі. В реальних умовах воєнного часу в Україні ці дві категорії функціонують у схожому психологічному контексті. Це може пояснюватися низкою факторів, таких як високий рівень мобілізаційної готовності у суспільств, тривалий зв'язок демобілізованих із військовими спільнотами та схожі психотравмувальні переживання, незалежно від поточного статусу служби.

Для перевірки гіпотези про вплив матеріального добробуту на психоемоційний стан було так само застосовано U-критерій Манна–Вітні. Фінансовий стан респондентів був згрупований у дві категорії:

- Група 1 – особи, які вказали на фінансові труднощі або стабільність з обмеженнями.
- Група 2 – особи, які вказали на впевнене або високе матеріальне становище.

Результати наведені у Таблиці 3.6 нижче.

Табл. 3.6

**Результати U-критерію Манна–Вітні для порівняння психологічного функціонування в залежності від оцінки власного фінансового стану**

		Statistic	p		Effect Size
<b>PGWBI</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	153	0.813	Rank biserial correlation	0.04969

<b>BBC-SWB</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	160	0.975	Rank biserial correlation	0.00932
<b>SWLS</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	149	0.706	Rank biserial correlation	-0.07764
<b>PSS</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	137	0.461	Rank biserial correlation	0.14907
<b>AAQ-II</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	102	0.064	Rank biserial correlation	0.36957

Жоден показник не досяг статистичної значущості, однак для шкали AAQ-II значення  $p=0.064$ , що вже наближається до рівня значущості, при досить вираженому ефекті  $r=0.37$ .

Хоча групи не відрізняються статистично, результати свідчать про тенденційні переваги у психологічному функціонуванні осіб із кращим фінансовим становищем, зокрема:

- Психологічна гнучкість (AAQ-II) є помітно вищою у фінансово забезпечених респондентів. Це найвиразніший ефект у всьому аналізі за фінансовим станом.
- У показниках стресу (PSS) теж виявлено слабку тенденцію до зниження серед заможніших осіб.
- Шкали життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя демонструють майже нульовий ефект, що свідчить про високу адаптивність навіть серед тих, хто перебуває в умовах фінансової нестабільності — або вплив інших, буферних чинників (наприклад, соціальної підтримки).

Відповідно до численних досліджень (Diener et al., 1999; Mullainathan & Shafir, 2013), фінансовий стан впливає не лише на життєву задоволеність, але й на когнітивну гнучкість, рівень контролю над подіями та емоційне саморегулювання.

Незважаючи на статистичну незначущість, результати аналізу за фінансовим станом вказують на виразну тенденцію до підвищення психологічної гнучкості серед учасників із вищим рівнем матеріального добробуту. Це відповідає сучасним уявленням про роль фінансової стабільності як буфера емоційного стресу. Водночас рівень загального та суб'єктивного благополуччя виявився порівняно стабільним у всіх групах, що може свідчити про дію інших компенсаторних механізмів (службова солідарність, сімейна підтримка, участь у програмах допомоги).

Для перевірки гіпотези щодо впливу віку на рівень психологічного благополуччя, суб'єктивної задоволеності та стресу застосовано непараметричний однофакторний дисперсійний аналіз Крускала–Волліса. Порівнювалися три незалежні вікові групи: 18-30 років, 31-45 років та 46+ років. Результати наведені в Таблиці 3.7 нижче.

Табл. 3.7

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу Крускала–Волліса для виявлення відмінностей у рівнях благополуччя, суб'єктивної задоволеності та стресу між віковими групами**

	$\chi^2$	df	p	$\epsilon^2$
<b>PGWBI</b>	3.731	2	0.155	0.10365
<b>BBC-SWB</b>	0.116	2	0.943	0.00323
<b>SWLS</b>	1.640	2	0.440	0.04556
<b>PSS</b>	0.428	2	0.807	0.01188
<b>AAQ-II</b>	0.405	2	0.817	0.01125

Жодне з порівнянь не виявило статистично значущих відмінностей. Найвищий ефект ( $\epsilon^2 = 0.104$ ) спостерігається для шкали PGWBI — загального психологічного благополуччя, що вказує на тенденційну залежність цього показника від віку. Для більш детального аналізу проведемо пост-хок порівняння

за кожною шкалою між трьома групами. Результати наведені в Таблиці 3.8 нижче.

Табл. 3.8

**Результати пост-хок порівняння за методом Dwass–Steel–Critchlow–  
Fligner між віковими групами (18–30, 31–45, 46+) за окремими шкалами  
психологічного функціонування**

		31–45	46+	31–45
		18–30	18–30	46+
<b>PGWBI</b>	W	-1.774	0.245	2.637
	p	0.421	0.984	0.149
<b>BBC-SWB</b>	W	0.281	-0.323	-0.415
	p	0.979	0.972	0.954
<b>SWLS</b>	W	-1.21	-1.68	-1.02
	p	0.668	0.458	0.752
<b>PSS</b>	W	-0.0281	1.3719	0.5536
	p	1.000	0.596	0.919
<b>AAQ-II</b>	W	-0.901	-0.483	-0.185
	p	0.800	0.938	0.991

Пост-хок порівняння за PGWBI між групами 30–45 років та 46+ років показало найвищу різницю за статистикою W ( $W = 2.637$ ,  $p = 0.149$ ), що хоч і незначуще, може вказувати на зростання благополуччя з віком.

Інші шкали (BBC-SWB, SWLS, PSS, AAQ-II) демонструють низькі ефекти, що вказує на порівняну емоційну стабільність у різних вікових групах або на незначну роль віку як чинника у межах цієї вибірки.

Хоча статистична значущість не була досягнута, розмір ефекту за шкалою PGWBI вказує на тенденційний вплив віку на загальне психологічне благополуччя. Старші учасники демонструють вищу емоційну стійкість і адаптивність, що узгоджується з сучасними теоріями розвитку особистості.

Варто враховувати цей чинник при формуванні інтервенцій для молодших учасників, які можуть бути більш вразливими до стресу і потребувати додаткової підтримки.

У попередніх дослідженнях (наприклад, Ryff & Keyes, 1995) неодноразово підкреслювалося, що вікове зростання пов'язане з вищою емоційною регуляцією, зниженням інтенсивності негативних афектів і зміною фокусу з досягнень на стабільність, особливо після 40 років.

Ця тенденція проявляється у слабкій, але відчутній зміні загального благополуччя з віком ( $\epsilon^2 \approx 0.10$ ), що можна пояснити психологічною зрілістю, адаптацією до травматичного досвіду та прийняттям життєвих обставин. Молодші учасники (18–30) можуть мати меншу сформованість механізмів подолання, а середній вік (30–45) — пережити максимальний стресовий тиск через службу, родину, фінансовий стан.

Хоча більшість соціально-демографічних змінних не виявили статистично значущого впливу на психологічне благополуччя, розраховані ефекти вказують на наявність тенденцій, зокрема за факторами інвалідності, віку та батьківства. Це дає підстави для подальших досліджень з розширеною вибіркою та багатофакторними моделями.

### **3.2 Кореляційний аналіз внутрішніх психоемоційних змінних у межах кожної групи**

З метою виявлення психологічних особливостей впливу занять за участю коней на стан ветеранів і військовослужбовців, доцільно також виконати кореляційний аналіз окремо по групі учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней та групі учасників без такого досвіду. Розділення вибірки при обчисленні коефіцієнтів кореляції пояснюється теоретичним очікуванням того, що структура взаємозв'язків між психічними змінними може істотно

відрізнятися залежно від наявності або відсутності впливу занять з кінями на учасників дослідження. Таким чином, замість згладженого ефекту в загальній вибірці ми отримуємо глибше розуміння внутрішньогрупової динаміки психологічних станів і специфіки психічного функціонування. В Таблиці 3.9 наведено результати кореляційного аналізу групи учасники які не мали досвіду занять із залученням коней.

Табл. 3.9

**Результати кореляційного аналізу групи учасники які не мали досвіду занять із залученням коней**

		<b>PGWBI</b>	<b>BBC-SWB</b>	<b>SWLS</b>	<b>PSS</b>	<b>AAQ-II</b>
<b>PGWBI</b>	<b>Spearman's rho</b>	—				
	<b>df</b>	—				
	<b>p-value</b>	—				
<b>BBC-SWB</b>	<b>Spearman's rho</b>	0.245	—			
	<b>df</b>	11	—			
	<b>p-value</b>	0.420	—			
<b>SWLS</b>	<b>Spearman's rho</b>	-0.070	0.602	—		
	<b>df</b>	11	11	—		
	<b>p-value</b>	0.820	0.029	—		
<b>PSS</b>	<b>Spearman's rho</b>	0.017	-0.589	-0.849	—	
	<b>df</b>	11	11	11	—	
	<b>p-value</b>	0.957	0.034	<0.001	—	
<b>AAQ-II</b>	<b>Spearman's rho</b>	0.133	-0.656	-0.770	0.848	—

	<b>df</b>	11	11	11	11	—
	<b>p-value</b>	0.666	0.015	0.002	<0.001	—

У групі учасники які не мали досвіду занять із залученням коней найвиразнішими є негативні кореляційні зв'язки між PSS та іншими психологічними показниками. Найсильніша з них між сприйманим стресом та задоволеністю життям, що вказує на те, що зі зростанням рівня стресу суттєво знижується відчуття задоволеності життям. Також PSS показує помірний негативний зв'язок із BBC-SWB та з AAQ-II, що вказує на значну асоціацію між стресом і зниженням прийняття та психологічної гнучкості.

Крім того, спостерігається статистично значуща позитивна кореляція між BBC-SWB та шкалою SWLS, що свідчить про взаємопосилення компонентів суб'єктивного благополуччя та життєвої задоволеності. У свою чергу, AAQ-II негативно корелює з BBC-SWB та шкалою SWLS, підтверджуючи значущу роль психологічної флексибельності у загальному психоемоційному функціонуванні. Для порівняння, нижче розглянемо результати кореляційної матриці групи, учасники якої мали досвід участі у заняттях із залученням коней на Табл. 3.10 нижче.

Табл. 3.10

**Результати кореляційного аналізу групи, учасники якої мали досвід участі у заняттях із залученням коней**

		<b>PGW BI</b>	<b>BBC- SWB</b>	<b>SWLS</b>	<b>PSS</b>	<b>AAQ- II</b>
<b>PGWBI</b>	<b>Spearman's rho</b>	—				
	<b>df</b>	—				
	<b>p-value</b>	—				
<b>BBC- SWB</b>	<b>Spearman's rho</b>	0.048	—			

	<b>df</b>	22	—			
	<b>p-value</b>	0.825	—			
<b>SWLS</b>	<b>Spearman's rho</b>	0.021	0.429*	—		
	<b>df</b>	22	22	—		
	<b>p-value</b>	0.921	0.036	—		
<b>PSS</b>	<b>Spearman's rho</b>	0.188	-0.566	-0.553	—	
	<b>df</b>	22	22	22	—	
	<b>p-value</b>	0.379	0.004	0.005	—	
<b>AAQ-II</b>	<b>Spearman's rho</b>	0.191	-0.468	-0.416	0.709	—
	<b>df</b>	22	22	22	22	—
	<b>p-value</b>	0.371	0.021	0.043	<0.001	—

У групі учасників, які мали досвід занять з кіньми, структура кореляційних зв'язків значно відрізняється. Найпомітнішим є системний негативний зв'язок між сприйманим стресом та усіма показниками позитивного психологічного функціонування. Це вказує на те, що навіть за умов впливу терапевтичного чинника (занять з кіньми), стрес залишається ключовим предиктором зниження благополуччя.

Крім того, спостерігається статистично значуща позитивна кореляція між BBC-SWB та шкалою SWLS, що збігається з результатами у групі учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней. Варто відзначити також негативний зв'язок між AAQ-II та BBC-SWB та шкалою SWLS, який вказує на те, що зростання психологічної жорсткості (менше прийняття) знижує відчуття благополуччя навіть у терапевтичному контексті.

Тож за наведених результатів, ми бачимо що у групі, учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней спостерігаються різкі негативні

зв'язки між стресом та усіма аспектами суб'єктивного благополуччя, що свідчить про сильну домінуючу роль стресу у психоемоційному стані. Водночас психологічна гнучкість демонструє найбільш стабільну негативну кореляцію з усіма основними показниками, вказуючи на її центральну роль у забезпеченні адаптивності. У групі, учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней, хоч зв'язки також негативні, вони є менш екстремальними. Це може вказувати на стабілізуючий вплив занять із кіньми, які не знімають повністю впливу стресу, але зменшують його руйнівний ефект на інші сфери психіки.

Порівнюючи дві матриці, можна зробити висновок, що в групі де учасники не мали досвіду занять за участю коней кореляційні зв'язки сильніші, поляризованіші та загалом більш конфліктні, ніж в групі, де такий довід був. Це може бути ознакою того, що відсутність стабілізуючого чинника (занять з кіньми) призводить до сильнішої емоційної реактивності: підвищення стресу «обвалює» відразу кілька важливих психологічних змінних.

Натомість у групі учасники якої мали досвід участі в заняттях із залученням коней структура зв'язків виглядає більш дифузною, м'якою, менш взаємозалежною. Це може свідчити про ресурсний ефект регулярних занять із кіньми, які виступають буфером між стресом і його наслідками. Вони знижують напругу, забезпечують тілесну та сенсорну регуляцію, сприяють соціальному контакту та емоційному заземленню.

Також важливо підкреслити, що ААQ-II (психологічна гнучкість) в обох групах є ключовим вузлом у системі психічного функціонування: чим вища гнучкість, тим нижчий стрес і вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Цей висновок корелює з результатами західних досліджень (наприклад, Kashdan & Rottenberg, 2010), які підкреслюють роль гнучкості як буфера в умовах травматичного досвіду.

### 3.3. Побудова та інтерпретація регресійних моделей психологічного благополуччя

З метою глибшого розуміння детермінантів психологічного благополуччя ветеранів та військовослужбовців з групи учасників які мали досвід участі в заняттях із залученням коней та групи без такого досвіду, було застосовано метод лінійної множинної регресії. Побудова регресійних моделей дозволила оцінити сукупний та частковий внесок окремих змінних у формування загального показника психологічного благополуччя, а також перевірити потенційну буферну або компенсаторну роль участі в заняттях із залученням кіней.

До регресійних моделей було включено ті змінні, які, згідно з результатами попередніх аналізів, виявили тенденційну або статистично значущу асоціацію з психоемоційним станом. Зокрема:

- PSS (рівень сприйманого стресу) — мав виразні негативні кореляції з усіма шкалами благополуччя
- AAQ-II (психологічна гнучкість) — стабільний позитивний предиктор у міжзмінних зв'язках;
- Інвалідність — у попередньому аналізі виявилась як фактор вразливості, що може бути модифікований зовнішнім втручанням;
- Наявність дітей, вік, фінансовий стан — змінні, які демонстрували помірні ефекти у непараметричних тестах, а отже, були включені як потенційні модератори.

З огляду на концептуальну важливість впливу заняття з кіньми, було прийнято рішення провести окремі регресійні моделі для обох груп, що дозволяє простежити відмінності у структурі психологічного функціонування в залежності від участі в іпотерапевтичних практиках.

Для дослідження чинників, що впливають на загальне психологічне благополуччя серед ветеранів і військовослужбовців, які брали участь у заняттях

за участю коней, було побудовано окрему лінійну регресійну модель. До неї включено шість незалежних змінних, які в попередніх розділах виявили кореляційний або тенденційний зв'язок із благополуччям: психологічна гнучкість, сприйманий стрес, інвалідність, наявність дітей, фінансовий стан, а також вікові категорії. Загальна кількість респондентів у цій підгрупі становила 24 особи, тобто кількість спостережень дозволяла обмежено, але методологічно коректно оцінити ефекти в межах даної моделі.

Ключові спостереження до моделі для групи учасників із досвідом занять із залученням коней наведені у Таблиці 3.11 та 3.12

Табл. 3.11

**Показники кореляції та детермінації регресійної моделі групи учасників із досвідом занять із залученням коней**

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.359	0.129

Табл 3.12

**Результати лінійної регресії: внесок окремих змінних у прогнозування психологічного благополуччя**

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	77.0307	3.085	24.9680	<0.001
Інвалідність:				
Немає (2) – Є (1)	2.1718	2.089	1.0397	0.314
AAQ-II	0.0596	0.178	0.3346	0.742
Діти:				
Є (2) – Немає (1)	0.6008	2.375	0.2530	0.803
PSS	-0.0133	0.264	-0.0505	0.960
Фінансовий стан:				
Недостатньо (1) – Достатньо (2)	-2.0405	2.240	-0.9110	0.376
Вік:				
31-45 (2) – 1 (18-30)	-1.2681	2.029	-0.6248	0.541
46+ (3) – 1 (18-30)	-6.4317	5.510	-1.1672	0.260

Оцінка моделі засвідчила коефіцієнт детермінації дорівнює 0.129, що вказує на те, що приблизно 13% варіації показника PGWBI може бути пояснено зазначеними змінними. Незважаючи на те, що жоден із включених предикторів не досяг статистичної значущості при традиційному пороговому рівні ( $p < 0.05$ ), інтерпретація напрямку та сили регресійних коефіцієнтів дозволяє зробити низку змістовних висновків.

Передусім, змінна PSS демонструє практично повну нейтралізацію впливу. У контексті попередніх аналізів, де стрес виступав ключовим негативним предиктором благополуччя, така динаміка може свідчити про буферний ефект терапевтичного впливу занять із залученням коней, що знижує психоемоційну реактивність до стресогенних факторів. Схожа тенденція простежується і для AAQ-II, яка хоч і має позитивний коефіцієнт, проте не є достатньо виразною, щоб статистично пояснювати зміни в благополуччі, що також може вказувати на перерозподіл ваги впливу між внутрішніми і зовнішніми регуляторами у контексті втручання.

Змінна Інвалідність зберігає позитивну тенденцію, що, на перший погляд, є неочікуваним результатом. Однак з урахуванням контексту вибірки як було зазначено вище, саме респонденти з інвалідністю частіше отримували доступ до структурованої підтримки, зокрема програм із залученням коней, що компенсувало первинну вразливість та сприяло покращенню емоційного стану.

Особливої уваги заслуговує змінна Фінансовий стан, у якій значення 1 відповідало фінансовим труднощам, а значення 2 — стабільному матеріальному становищу. У моделі зафіксовано негативний регресійний коефіцієнт, що вказує на дещо вищий рівень психологічного благополуччя серед респондентів з менш сприятливим фінансовим становищем. Хоча така динаміка суперечить загальноприйнятим уявленням, вона може бути пояснена наявністю психологічної компенсації або вищого рівня мотивації до участі в реабілітаційних програмах саме серед фінансово вразливих учасників. Іншими словами, залучення до занять із кінями могло виступити для цих осіб критично

значущим ресурсом, який істотно вплинув на суб'єктивне благополуччя, незалежно від об'єктивних зовнішніх обставин.

Змінна Вік також виявила цікаві тренди. Особливо старша вікова група (46+) демонструє найнижчий коефіцієнт у моделі, що може свідчити про залишкову вікову вразливість навіть за умов зовнішньої підтримки. Водночас така тенденція є незначущою, і потребує подальших перевірок у більших вибірках.

Окрема лінійна регресійна модель була побудована для респондентів, які не брали участі у заняттях із залученням коней, з метою виявлення структури психологічного функціонування в умовах відсутності зовнішнього терапевтичного впливу. До моделі було включено ті самі змінні, що і для група учасників із досвідом занять із залученням коней: психологічна гнучкість, рівень сприйманого стресу, наявність дітей, фінансовий стан, інвалідність та вік. Розмір вибірки становив 13 осіб, що, хоча й обмежує статистичну потужність, дозволяє оцінити загальні напрямки впливу ключових факторів. Ключові спостереження до моделі для групи учасників без досвіду занять з кінями наведені в Таблицях 3.13 та 3.14.

Табл 3.13

**Показники кореляції та детермінації регресійної моделі групи учасників без досвіду занять із залученням коней**

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.797	0.636

Табл. 3.14

**Результати лінійної регресії: внесок окремих змінних у прогнозування психологічного благополуччя (група учасників без досвіду занять із залученням коней)**

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	78.776	6.907	11.405	<.001

AAQ-II	0.371	0.335	1.108	0.318
Діти:				
Є (2) – Немає (1)	1.704	4.261	0.400	0.706
PSS	-0.554	0.502	-1.103	0.320
Фінансовий стан:				
Недостатньо (1) – Достатньо (2)	1.670	4.353	0.384	0.717
Інвалідність:				
Немає (2) – Є (1)	1.672	4.804	0.348	0.742
Вік:				
31-45 (2) – 1 (18-30)	-3.024	5.721	-0.529	0.620
46+ (3) – 1 (18-30)	2.312	7.459	0.310	0.769

Модель продемонструвала високий коефіцієнт детермінації дорівнює 0.636, тобто понад 63% варіації загального психологічного благополуччя (PGWBI) може бути пояснено включеними змінними. Такий рівень пояснювальної здатності є істотно вищим, ніж у моделі для групи учасників з досвідом занять із залученням коней, і вказує на сильну залежність психоемоційного стану від індивідуальних особливостей та зовнішніх соціодемографічних чинників у разі відсутності стабілізуючого впливу з боку занять із залученням коней.

Попри високу загальну якість моделі, жодна окрема змінна не досягла статистичної значущості. Однак інтерпретація коефіцієнтів дає змогу виявити кілька важливих тенденцій. Так, психологічна гнучкість має найвищий позитивний вплив, що підтверджує її роль як внутрішнього ресурсу адаптації у контексті відсутності зовнішніх інтервенцій. Сприяманий стрес, навпаки, має негативний коефіцієнт, що відповідає очікуваним уявленням про його деструктивний вплив на психологічне благополуччя.

Змінна фінансовий стан демонструє позитивну асоціацію, тобто респонденти з фінансовою стабільністю мають вищий рівень благополуччя

порівняно з тими, хто відчуває матеріальні труднощі. Така динаміка узгоджується з класичними моделями впливу фінансових ресурсів на суб'єктивне благополуччя, відповідно до яких економічна стабільність виступає буфером стресу та чинником відновлення контролю над життєвими подіями.

Змінна інвалідність також демонструє позитивний, хоч і незначущий, вплив, що може бути інтерпретовано як наслідок диференційованого доступу до вторинної підтримки або варіативності у сприйнятті стану здоров'я в межах вибірки.

Наявність дітей має аналогічну динаміку, що свідчить про можливу підтримувальну функцію батьківської ролі. Водночас вікові ефекти є змішаними: респонденти середнього віку (31–45 років) демонструють зниження благополуччя порівняно з молодшими, тоді як старші (45+) — деяке зростання, що, ймовірно, пов'язане зі стабілізацією адаптивних механізмів у пізнішому віці.

Проведений регресійний аналіз для групи, учасники якої не мали досвіду участі в заняттях із залученням коней, незважаючи на статистичну незначущість окремих змінних, дозволяє окреслити чітку картину психологічного функціонування в умовах відсутності участі у заняттях із кінями.

Високий рівень детермінації свідчить про значну залежність рівня психологічного благополуччя від психологічних та соціодемографічних чинників, зокрема від рівня стресу, гнучкості, матеріального стану та віку. Таке сприйняття психоемоційного стану як більш реактивного до зовнішніх обставин свідчить про відсутність стабілізуючого або компенсаторного впливу, який у випадку групи учасників з досвідом занять із залученням коней частково виконувала іпотерапія.

Ці результати підтверджують, що у військовослужбовців та ветеранів без досвіду занять з кінями суб'єктивне благополуччя більш жорстко модулюється стресом та ресурсною забезпеченістю, тоді як у групі з втручанням ці залежності значною мірою згладжуються. Таким чином, можна зробити висновок, що відсутність зовнішніх стабілізаторів залишає психічну систему більш вразливою до дії соціальних та психологічних навантажень, що підтверджує доцільність

включення занять із залученням до системи психосоціальної підтримки ветеранів.

Порівняльний аналіз множинних регресійних моделей, побудованих окремо для кожної з груп, дозволив виявити відмінності у структурі психологічного функціонування та ролі окремих змінних у формуванні загального показника психологічного благополуччя. Незважаючи на відсутність статистично значущих ефектів у кожній з моделей окремо, виявлені тенденції та характер розподілу коефіцієнтів дозволяють зробити низку важливих інтерпретацій.

З отриманих результатів видно, що модель для групи, учасники якої не мали досвіду участі в заняттях із залученням коней виявляє більш жорстку залежність психологічного стану від низки факторів, тоді як модель для групи учасників з досвідом занять із залученням коней свідчить про згладжений, менш реактивний профіль впливів. Ці результати підтверджують гіпотезу про стабілізуючу функцію занять за участю коней, які зменшують деструктивну дію стресу та соціодемографічної вразливості, а також сприяють формуванню більш інтегрованої внутрішньої регуляції психоемоційного стану. Таким чином, кінна терапія може розглядатися як чинник, що не лише підтримує психологічне благополуччя, а й потенційно перебудовує внутрішні механізми емоційної адаптації, створюючи більш гнучкий і стійкий психоемоційний профіль учасників.

### **Висновки до Розділу III**

У третьому розділі було здійснено емпіричну перевірку основної гіпотези дослідження — щодо того, чи виступають заняття за участю коней значущим чинником підвищення психологічного благополуччя ветеранів та учасників бойових дій. Проведені порівняльні, кореляційні та регресійні аналізи дозволили встановити, що безпосередньо статистично значущих відмінностей у середніх

значеннях благополуччя між групами виявлено не було, однак було зафіксовано важливі структурні й динамічні особливості, які свідчать про опосередкований позитивний вплив занять за участю коней на психоемоційний стан респондентів.

По-перше, учасники, які мали досвід занять за участю коней, демонстрували нижчий рівень сприйманого стресу та меншу варіативність психоемоційних показників, що може свідчити про стабілізацію емоційної регуляції. Регресійна модель для цієї групи показала згладжений профіль предикторів, у якому жодна змінна не виявила значущості, але було виявлено тенденційно позитивний вплив чинника інвалідності та зменшення предиктивної сили стресу — на відміну від групи, учасники якої не мали досвіду занять із залученням коней, де стрес залишався ключовим негативним фактором. Таким чином, заняття за участю коней виявились пов'язаними зі зменшенням чутливості психологічного стану до деструктивних зовнішніх впливів.

По-друге, у групі, яка не брала участі в заняттях із залученням коней, модель благополуччя виявилася більш залежною від таких змінних, як фінансовий стан, стрес і психологічна гнучкість. Коефіцієнт детермінації в цій групі був істотно вищим, що свідчить про жорсткішу залежність психоемоційного стану від об'єктивних зовнішніх факторів у відсутність зовнішнього терапевтичного впливу.

По-третє, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність більшої емоційної напруги та конфліктної взаємозалежності психоемоційних змінних у групі, учасники якої не приймали участь у заняттях із залученням коней на відміну від групи, де учасники мали досвід таких занять, де структура взаємозв'язків була м'якшою та менш фрагментованою.

Таким чином, емпіричні результати підтверджують гіпотезу про потенційний позитивний вплив занять за участю коней на психологічне благополуччя учасників бойових дій. Попри відсутність різко виражених середньогрупових відмінностей, зафіксовані моделі та структурні особливості даних свідчать про доцільність подальшого вивчення цього чинника у ширших

вибірках та триваліших за часом інтервенціях. Заняття з кіньми можуть виступати релевантним елементом психосоціальної підтримки, особливо для вразливих підгруп ветеранів.

## ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення потенціалу занять за участю коней як засобу психосоціальної підтримки українських ветеранів та військовослужбовців. Результати роботи узагальнено у наведених нижче висновках, структурованих за поставленими завданнями та доповнених ґрунтовним аналізом методологічних обмежень, рекомендаціями для подальших наукових пошуків і практичних впроваджень.

1. У результаті теоретичного аналізу визначено, що поняття психологічного благополуччя найповніше розкривається у поєднанні гедоністичної та евдемоністичної традицій, де когнітивно-оцінний, емоційний і поведінковий рівні утворюють цілісну структурну модель. Саме інтеграція задоволеності життям, балансу афектів та усвідомленої залученості задає концептуальні межі подальших емпіричних пошуків.
2. Міждисциплінарний огляд практик із залученням тварин засвідчив, що заняття з кіньми поєднують тілесну ко-регуляцію, емоційне дзеркалювання та соціальне залучення, формуючи багаторівневий ресурс психосоціальної підтримки військових. На цій основі обґрунтовано авторську концепцію інтегративної дії таких програм як чинника мобілізації особистісних і соціальних резервів ветеранів.
3. Порівняльне дослідження 37 учасників показало послідовну тенденцію до вищих показників суб'єктивного й загального благополуччя, нижчого сприйманого стресу та більшої психологічної гнучкості у військових, які мали досвід занять із кіньми, порівняно з тими, хто такого досвіду не мав. Хоча різниця не досягла формальної статистичної значущості, спрямованість ефектів підтверджує потенціал кіннотерапевтичних інтервенцій.

4. Регресійні моделі виявили, що взаємодії з конем, рівень психологічної гнучкості та суб'єктивно переживаний контроль над стресом є провідними предикторами загального благополуччя, тим самим підтверджуючи гіпотезу про стабілізуючу функцію занять із залученням кіней для психоемоційного стану ветеранів.

Методологічні обмеження дослідження насамперед пов'язані з малою вибіркою пояснюється специфікою цільової популяції: значна частина військових перебуває у польових умовах, не має стабільного доступу до інтернету або елементарного вільного часу для участі в опитуваннях; дехто з респондентів все ще виконує бойові завдання, інші — проходять реабілітацію й обмежують контакти. Додатковою перешкодою стала виснаженість військових численними запитами на участь у дослідженнях: респонденти зазначали, що анкети «занадто великі», а окремі пункти «надто особисті» та навіть «тригерні», адже потребують екзистенційної рефлексії у період, коли їх психоемоційний ресурс і без того напружений. Ситуацію погіршує контекст багаторазового тестування, що породжує фрустрацію і небажання ділитися вразливими даними з невідомими дослідниками, навіть під гарантією анонімності.

Попри це, зібрані матеріали зберігають наукову цінність: вони ілюструють початкову картину феномену та надають можливість будувати теоретичні моделі для подальшої перевірки

Подібні методологічні виклики, як свідчить аналіз зарубіжної літератури, характерні для більшості робіт, що досліджують кіннотерапію серед ветеранів: автори часто повідомляють труднощі з набором репрезентативних зразків, контролем супутніх чинників та стандартизацією протоколів взаємодії. Отже, кроком уперед має стати уніфікація процедур, збільшення вибірок і застосування довготривалих лонгітюдних схем.

Подальші наукові роботи доцільно планувати у багатоцентровому лонгітюдному форматі з рандомізованим розподілом, чіткими критеріями інклюзії та уніфікованими протоколами інтервенцій, поєднуючи кількісні

показники зі щоденниковими записами, інтерв'ю та біоповедінковими індикаторами стресу. Для іпотерапевтичних центрів рекомендовано впроваджувати гнучкі програми, що враховують фізичний і психічний стан ветеранів, передбачають поступове знайомство з конем, чергування їзди та роботи «з землі», а персонал має бути обізнаний із психотравматологією для своєчасного реагування на дистрес. Інтеграція занять у мультидисциплінарні маршрути реабілітації й створення дружнього ветеранського середовища посилюватиме їх терапевтичний ефект.

Узагальнюючи, проведена робота підтверджує, що залучення коней до реабілітаційних програм є перспективним напрямом розвитку психосоціальної підтримки українських захисників. Незважаючи на методологічні обмеження, здобуті результати прокладають місток між світовими напрацюваннями і національною практикою, формують емпіричну основу для майбутніх масштабніших досліджень і відкривають можливості для запровадження доказових, гуманістично орієнтованих інтервенцій, здатних полегшити повернення ветеранів до повноцінного, осмисленого життя.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Alfonso, S. V., et al. (2015). Project stride: An equine-assisted intervention to reduce symptoms of social anxiety in young women. *Explore*, 11(6), 461–467.
- American Veterinary Medical Association. (2018). Animal-assisted interventions: Definitions.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688.
- Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139–169.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology* (pp. 31–67). Sage.
- Cronbach, L. J., & Shavelson, R. J. (2014). Cronbach's alpha reliability: Interval estimation, hypothesis testing, and sample size planning. *Journal of Organizational Behavior*, 36(1), 1–15.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior (p. 45). Plenum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Ducan, et al. (2014). Can Praxis: A model of equine assisted learning (EAL) for PTSD. *Canadian Medical Association Journal*, 14(2).

- Earles, J. L., Vernon, L. L., & Yetz, J. P. (2015). Equine-assisted therapy for anxiety and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Trauma Stress*, 28, 149–152.
- Ffytche, M. (2022). *Sigmund Freud. Critical Lives*. Reaktion Books.
- Fine, A. H. (Ed.). (2019). *Handbook on animal-assisted therapy* (5th ed.). Academic Press.
- Fox, J., & Weisberg, S. (2023). *car: Companion to Applied Regression* [R package].
- Grossi, E., & Compare, A. (2014). Psychological General Well-Being Index (PGWB). In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 5126–5128). Springer.
- IAHAIO. (n.d.). International Association of Human-Animal Interaction Organizations.
- Kachalova, T. (2024). Social rehabilitation of children with special educational needs using animal therapy. In *The third millennium: Information technology, education, law, psychology, social sphere, management* (pp. 491–513).
- Karamushka, L., Tereshchenko, K., & Kredentser, O. (2023). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)».
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- Kerby, D. S. (2014). The simple difference formula: An approach to teaching nonparametric correlation. *Comprehensive Psychology*, 3, 2165–2228.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 11–28). American Psychological Association.
- Lanning, B. A., & Krennek, N. (2013). Guest editorial: Examining effects of equine-assisted activities to help combat veterans improve quality of life. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 50(8), vii–xiii.
- Latella, D., & Abrams, B. (2015). The role of the equine in animal-assisted interactions. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy* (4th ed., pp. 115–137). Academic Press.

- Levinson, B. M. (1962). The dog as a "co-therapist". *Mental Hygiene*, 46, 59–65.
- Levinson, B. M. (1965). Pet psychotherapy: Use of household pets in the treatment of behavior disorder in childhood. *Psychological Reports*, 17(3), 695–698.
- Lucas, R. E. (2010). Personality and subjective well-being. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 795–814). Guilford Press.
- Mallon, G. P. (2015). A generous spirit: The work and life of Boris Levinson. *Anthrozoös*, 7(4), 224–231.
- Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E., & Zhao, J. (2013). Poverty impedes cognitive function. *Science*, 341(6149), 976–980.
- Marcus, D. A. (2013). The science behind animal-assisted therapy. *Current Pain and Headache Reports*, 17, 322.
- Marchand, W. R., Andersen, S. J., Smith, J. E., Hoopes, K. H., & Carlson, J. K. (2021). Equine-assisted activities and therapies for veterans with posttraumatic stress disorder: Current state, challenges, and future directions. *Chronic Stress*, 5, 2470547021991556.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Meera, B., Fields, B., Healy, S., & Columna, L. (2024). Equine-assisted services for motor outcomes of autistic children: A systematic review. *Autism*, 28(12), 3002–3014.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pohlert, T. (2021). PMCMR: Calculate Pairwise Multiple Comparisons of Mean Rank Sums [R package].
- Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., et al. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150.
- Professional Association of Therapeutic Horsemanship International. (2017). EAAT definitions.

- Professional Association of Therapeutic Horsemanship International. (2023). PATH Intl. definitions guide for researchers.
- R Core Team. (2024). R: A language and environment for statistical computing (Version 4.4) [Computer software].
- Revelle, W. (2023). psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research [R package].
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin.
- Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Stadnik, A. V., & Melnyk, Y. B. (2023). Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ.
- Suárez-Iglesias, D., Bidaurrezaga-Letona, I., Sanchez-Lastra, M. A., Gil, S. M., & Ayán, C. (2021). Effectiveness of equine-assisted therapies for improving health outcomes in people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 55, 103161.
- The jamovi project. (2024). jamovi (Version 2.6) [Computer software].
- Williston, S. K., Taft, C. T., & VanHaasteren, K. O. (2015). Military veteran perpetrators of intimate partner violence: Challenges and barriers to coordinated intervention. *Aggression and Violent Behavior*.
- Yin, X., Morris, P. G., Liu, F., & Williams, J. M. (2023). The physical and psychological health effects of pet ownership among children in China: A systematic review. *Human-Animal Interactions*.
- Данильченко, Т. В. (2016). Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф.

- Каргіна, Н. В. (2019). Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки.
- Майструк, В. М. (2017). Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 5, 94–103.
- Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). Індекс загального психологічного благополуччя: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ.
- Москалець, В. П. (2025). Зоопсихологія та порівняльна психологія [Підручник]. Івано-Франківськ: Електронна бібліотека Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Радько, О. В. (2019). Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель.
- Стаднік, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023). Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ.
- Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Фромм, Е. (2020). Мати або бути? (Г. В. Яновська, Пер.) Харків: КСД.
- Ю. М. Швалба. (2019). Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- Яворовська, Л. М. (2011). Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія, 985(48), 46–49.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Індекс загального психологічного благополуччя (PGWBI)

Інструкція: Виберіть, наскільки часто або інтенсивно Ви відчували кожний із станів протягом останнього місяця. Відповіді оцінюються за шкалою від 0 (ніколи) до 5 (завжди).

1. Як Ви загалом почувалися останнім часом?
2. Чи відчували Ви тиск або напруження?
3. Чи були Ви життєрадісні та в хорошому настрої?
4. Чи мали Ви труднощі зі сном через хвилювання?
5. Чи почувалися Ви впевненими у собі?
6. Чи почувалися Ви пригніченими та пригніченими?
7. Чи відчували Ви, що можете насолоджуватись життям?
8. Чи мали Ви енергію протягом дня?
9. Чи відчували Ви себе здоровими?
10. Чи контролювали Ви свої емоції?
11. Чи почувалися Ви спокійними та врівноваженими?
12. Чи мали Ви бажання займатись своїми справами?
13. Чи могли Ви зосереджуватись на завданнях?
14. Чи відчували Ви втому без видимої причини?
15. Чи уникали Ви соціальних контактів?
16. Чи почувалися Ви напруженими через дрібниці?
17. Чи відчували Ви себе потрібним?
18. Чи отримували Ви задоволення від щоденних справ?
19. Чи драгували Вас незначні проблеми?
20. Чи мали Ви труднощі з розслабленням?
21. Чи почувалися Ви фізично активними?
22. Чи відчували Ви, що контролюєте своє життя?

## Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)

Інструкція: Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним твердженням, використовуючи шкалу від 1 (зовсім не згоден) до 5 (повністю згоден).

1. Я задоволений своїм фізичним здоров'ям.
2. Я задоволений якістю свого сну.
3. Я задоволений своєю здатністю виконувати повсякденні справи.
4. Я відчуваю депресію або тривогу.
5. Я маю достатньо енергії для щоденної діяльності.
6. Я відчуваю себе самотнім.
7. Мене підтримують мої друзі та родина.
8. Я відчуваю, що маю ціль у житті.
9. Я впевнений у своїй здатності впоратись з труднощами.
10. Я відчуваю себе щасливим.
11. Я відчуваю задоволення від свого життя.
12. Я здатний справлятися зі стресом.
13. Мене турбують мої фінанси.
14. Я задоволений своїми міжособистісними відносинами.
15. Я вмію відпочивати.
16. Я легко встановлюю контакт із новими людьми.
17. Я відчуваю себе частиною суспільства.
18. Я маю хобі, яке мене надихає.
19. Я можу виразити свої почуття відкрито.
20. Я задоволений своїми професійними досягненнями.
21. Я маю баланс між роботою і відпочинком.
22. Я відчуваю впевнено щодо свого майбутнього.
23. Я приймаю себе таким, який я є.
24. Я задоволений своїм загальним станом життя.

### Шкала задоволеності життям (SWLS)

Інструкція: нижче наведено п'ять тверджень. Вкажіть, наскільки ви згодні з кожним твердженням, використовуючи шкалу від 1 до 7, де 1 — «повністю не згоден», а 7 — «повністю згоден».

1. У цілому моє життя близьке до ідеалу.
2. У більшості речей моє життя чудове.
3. Я задоволений(а) своїм життям.
4. Поки що я отримав(ла) від життя те, чого хотів(ла).
5. Якби я міг(могла) прожити своє життя заново, майже нічого б не змінив(ла).

## Опитувальник прийняття та дій (AAQ-2)

Інструкція: нижче наведено 7 тверджень. Оцініть кожне з них за шкалою від 1 до 7, де 1 — «ніколи не буває правдою», а 7 — «завжди буває правдою».

1. Я боюся своїх емоцій.
2. Моє життя контролюють страхи, які я маю.
3. Я уникаю ситуацій, які змушують мене відчувати погане.
4. Почуття заважають мені жити життям, якого я хочу.
5. Емоції заважають мені робити те, що я хочу.
6. Я не можу контролювати своє життя через свої думки та почуття.
7. Мої емоції заважають мені бути успішним(ою).

## Шкала сприйманого стресу (PSS-10)

Інструкція: будь ласка, вкажіть, як часто ви відчували себе так чи інакше протягом останнього місяця. Використовуйте шкалу від 0 до 4, де 0 — ніколи, 1 — майже ніколи, 2 — іноді, 3 — доволі часто, 4 — дуже часто.

1. Як часто ви відчували, що ви не в змозі контролювати важливі речі у вашому житті?
2. Як часто ви відчували, що не можете справлятися з усіма речами, які вам потрібно зробити?
3. Як часто ви відчували нервовість і «на межі»?
4. Як часто ви успішно справлялися з дратівливими проблемами у вашому житті?
5. Як часто ви відчували, що впораєтесь з усіма особистими проблемами?
6. Як часто ви відчували, що справи йдуть так, як вам хочеться?
7. Як часто ви виявляли, що не можете впоратися з усім, що потрібно було зробити?
8. Як часто ви могли контролювати роздратування у вашому житті?
9. Як часто ви відчували, що все йде вам на користь?
10. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?