



***Interakcje człowieka z psem w perspektywie edukacyjnej
i terapeutycznej – ich rola w redukcji stresu***
***Human–Dog Interactions in Educational and Therapeutic
Perspectives – Their Role in Stress Reduction***

ABSTRACT

RESEARCH OBJECTIVE: The aim of this study was to analyze the role of the human–dog relationship in experiencing stress and the coping strategies employed, as well as to identify personal–ity variables that may influence the modification of these relationships.

THE RESEARCH PROBLEMS AND METHODS: The study was conducted with a group of 189 people aged 18 to 86 ($M = 33.02$; $SD = 12.5$), of whom 93 owned a dog and 96 did not have a pet. The survey method was used, utilizing psychometric tools such as: the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), and the NEO-FFI Personality Inventory.

THE PROCESS OF THE ARGUMENTATION: Dog ownership is associated with a range of psychological benefits, such as reduced stress levels, improved well-being, and strengthened social bonds. Their presence in educational and therapeutic settings, particularly for individuals facing emotional difficulties, can have a significant impact on improving quality of life and learning efficiency.

RESEARCH RESULTS: The analysis of the results showed that dog ownership is associated with lower levels of stress and a preference for task-oriented coping styles. Dog owners also exhibited lower neuroticism and higher levels of extraversion and conscientiousness compared to non-dog owners. Additional analyses confirmed that neuroticism and agreeableness were significant predictors of stress levels in the context of the human–dog relationship.

CONCLUSIONS, RECOMMENDATIONS, AND APPLICABLE VALUE OF RESEARCH: The findings highlight the significant role of the human–dog relationship in reducing stress and shaping effective coping strategies. These conclusions may be applied in interdisciplinary preventive

and educational efforts, emphasizing the importance of animals in the context of well-being and public health.

→ **KEYWORDS:** HUMAN–DOG INTERACTIONS, STRESS, COPING WITH STRESS, PERSONALITY, WELL-BEING

STRESZCZENIE

CEL NAUKOWY: Celem niniejszych badań była analiza roli relacji człowiek–pies w doświadczaniu stresu oraz w stosowanych strategiach radzenia sobie z nim, a także identyfikacja zmiennych osobowościowych, które mogą wpływać na modyfikację tych zależności.

PROBLEMY I METODY BADAWCZE: Badanie przeprowadzono w grupie 189 osób w wieku od 18 do 86 lat ($M = 33,02$; $SD = 12,5$), z których 93 osoby posiadały psa, a 96 nie miało zwierzęcia. W badaniu zastosowano metodę sondażową, wykorzystując narzędzia psychometryczne: *Skalę odczuwanego stresu* (PSS-10), *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych* (CISS) oraz *Inwentarz osobowości* (NEO-FFI).

PROCES WYWODU: Posiadanie psa jest związane z wieloma korzyściami psychicznymi, takimi jak obniżenie poziomu stresu, poprawa samopoczucia, a także wzmocnienie więzi społecznych. Ich obecność w środowisku edukacyjnym i terapeutycznym, szczególnie w kontekście osób zmagających się z trudnościami emocjonalnymi, może mieć istotny wpływ na poprawę jakości życia i efektywność nauki.

WYNIKI ANALIZY NAUKOWEJ: Analiza wyników wykazała, że posiadanie psa wiąże się z niższym poziomem stresu oraz preferencją zadaniowego stylu radzenia sobie. Osoby posiadające psa charakteryzowały się również niższą neurotycznością oraz wyższym poziomem ekstrawersji i sumienności w porównaniu do osób nieposiadających zwierzęcia. Dodatkowe analizy potwierdziły, że neurotyczność i ugodowość były istotnymi predyktorami poziomu stresu w kontekście relacji człowiek–pies.

WNIOSKI, REKOMENDACJE I APLIKACYJNE ZNACZENIE WPŁYWU BADAŃ: Uzyskane wyniki wskazują na istotną rolę relacji człowiek–pies w redukcji stresu oraz kształtowaniu efektywnych strategii radzenia sobie z trudnościami. Wnioski te mogą znaleźć zastosowanie w interdyscyplinarnych działaniach profilaktycznych i edukacyjnych, podkreślając znaczenie zwierząt w kontekście dobrostanu i zdrowia publicznego.

→ **SŁOWA KLUCZOWE:** RELACJA CZŁOWIEK–PIES, STRES, RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, OSOBOWOŚĆ, DOBROSTAN

Wstęp

Współczesne społeczeństwo zmagają się z coraz wyższym poziomem stresu, który nie-
rzadko stanowi główne źródło napięć i negatywnych emocji. Przewlekły stres może pro-
wadzić do poważnych problemów zdrowotnych zarówno fizycznych, jak i psychicznych,
wpływając na efektywność zawodową, jakość życia oraz poczucie dobrostanu (Bene-
fit Systems, 2023). Z tego powodu konieczność poszukiwania skutecznych metod jego
redukcji staje się coraz bardziej istotna. W tym kontekście interakcje człowieka z psem,
zwłaszcza w perspektywie edukacyjnej i terapeutycznej, zyskują na znaczeniu jako sku-
teczne narzędzie wspierające w radzeniu sobie z stresem.

Posiadanie psa wiąże się z licznymi korzyściami psychicznymi. Badania naukowe
dowodzą, że psy odgrywają rolę nie tylko towarzyszy, ale także aktywnych uczestni-
ków terapii, wspomagając łagodzenie objawów depresji, lęku czy stresu pourazowego
(Brooks i in., 2018; Gonzatti i in., 2022; Kogan i in., 2021; Trammell, 2017). Ich obecność
w środowisku edukacyjnym i terapeutycznym, szczególnie w przypadku osób boryka-
jących się z trudnościami emocjonalnymi, może znacząco wpłynąć na poprawę jakości
życia i efektywność nauki. O pozytywnym wpływie zwierząt oraz terapii z ich udziałem
na poczucie dobrostanu seniorów pisała Hanna Mamzer w 2015 roku na łamach „Hory-
zontów Wychowania”. W Polsce zagadnienie to zyskuje na znaczeniu, jednak dominują
prace o charakterze teoretycznym (Girczys-Połedniok i in., 2014; Rode, 2015), podczas
gdy badania empiryczne są wciąż nieliczne (Bociarska i in., 2024).

W związku z powyższym celem niniejszego artykułu jest ukazanie wpływu interakcji
z psem na redukcję stresu. Przedstawione zostaną wyniki autorskich badań dotyczą-
cych roli psa w doświadczaniu napięcia oraz strategii jego regulacji. Dodatkowo analizie
poddane zostaną cechy osobowości sprzyjające pozytywnemu oddziaływaniu czworo-
noga na człowieka. Warto zaznaczyć, że kontakt z psem ma znaczenie nie tylko w kon-
tekście łagodzenia stresu, ale również w sferze terapeutycznej i edukacyjnej. Terapia
z udziałem zwierząt, w tym kynoterapia, zyskuje coraz większe uznanie jako skuteczna
metoda wspierająca leczenie i poprawę samopoczucia. Natomiast w edukacji obecność
psa może sprzyjać lepszej koncentracji, redukcji lęku oraz zwiększeniu motywacji do
nauki, stanowiąc cenne wsparcie w procesie dydaktycznym.

Interakcje człowieka z psem i ich rola w redukcji stresu

Analizując dane empiryczne dotyczące interakcji między człowiekiem a psem, warto
podkreślić, że ich relacja ma charakter wzajemny. Decyzja o posiadaniu psa jest ściśle
związana z cechami osobowości właściciela, jego sytuacją zawodową, rodzinną oraz
warunkami mieszkaniowymi. Opieka nad psem wiąże się z wymogiem samodyscypliny,
wprowadzając stały rytm dnia, który przyczynia się do redukcji stresu poprzez przewidy-
walność i uporządkowanie codziennych obowiązków. Dodatkowo obecność psa wpływa
pozytywnie na więzi międzyludzkie, ułatwiając nawiązywanie kontaktów społecznych

i często będąc pretekstem do rozpoczęcia rozmowy (Bociarska i in., 2024; Liu i in. 2024). Badania pokazują, że kontakt z psami może skutecznie obniżyć poziom kortyzolu – hormonu odpowiedzialnego za reakcję stresową – oraz zwiększać wydzielanie oksytocyny, która sprzyja poczuciu spokoju i bezpieczeństwa (Polheber i Matchock, 2014). Z kolei Trammell (2017) wykazał, że obecność psa w stresujących sytuacjach, takich jak egzaminy czy ważne wydarzenia życiowe, pomaga zmniejszyć napięcie psychiczne u opiekuna. Pies obniża aktywność współczulnego układu nerwowego, odpowiedzialnego za reakcje stresowe, jednocześnie wspomagając układ parasympatyczny, który odpowiada za relaksację. Tak więc w kontekście edukacyjnym oraz terapeutycznym obecność psa może stanowić istotne wsparcie w redukcji stresu i lęku związanego z nauką lub przebiegiem terapii. Przykładem znaczenia takiej obecności jest Zygmunta Freud, któremu podczas sesji psychoterapeutycznych towarzyszyła suczka Jofi, wpływając uspokajająco na pacjentów.

W kontekście omawianych korzyści płynących z posiadania psa warto także uwzględnić wpływ cech osobowości właściciela, które mogą znacząco kształtować jakość i sposób interakcji z pupilem. Z tego powodu w prezentowanych analizach uwzględniono zmienne osobowościowe bazujące na modelu Wielkiej piątki, który jest uznawany za jedno z najistotniejszych podejść w psychologii osobowości. Koncepcja ta, opracowana przez Costa i McCrae, zyskała szerokie uznanie na podstawie wyników badań międzykulturowych, obserwacji oraz leksykalnych hipotez dotyczących języka. Model ten definiuje cechy osobowości jako ogólne dyspozycje do określonego zachowania w różnych sytuacjach, a według Costa i McCrae osobowość człowieka składa się z pięciu podstawowych składników: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenia, ugodowości i sumienności (Pervin i John, 2002). Zgodnie z badaniami Luo i współpracowników (2023) osoby z wysoką neurotycznością – charakteryzujące się większą wrażliwością na stres i emocje – mogą bardziej korzystać z interakcji z psem w celu redukcji napięcia w przeciwieństwie do osób o wysokiej ekstrawersji, które mogą preferować inne metody radzenia sobie ze stresem. W kontekście terapeutycznym interakcje z psem mogą stać się nieocenionym narzędziem, szczególnie w pracy z osobami cierpiącymi na lęki, depresję lub PTSD. Zwierzęta towarzyszące przyczyniają się do wzrostu subiektywnego dobrostanu oraz poprawy jakości życia zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio (Cui i in., 2021; Junça-Silva, 2022; Schwarzmüller-Erber i in., 2021; Zhou i in., 2020).

Wnioski płynące z przytoczonych badań wskazują, że obecność psów w środowisku edukacyjnym i terapeutycznym, szczególnie w przypadku osób zmagających się z trudnościami emocjonalnymi, ma istotny potencjał w poprawie jakości życia oraz efektywności nauki. W związku z tym celem niniejszego artykułu jest przeprowadzenie empirycznej analizy relacji człowiek–pies w kontekście doświadczania stresu oraz stosowanych strategii radzenia sobie z nim, a także zidentyfikowanie zmiennych osobowościowych, które mogą wpływać na te zależności. Na podstawie powyższych zagadnień nasuwają się następujące pytania badawcze:

1. Czy posiadanie psa wpływa na poziom stresu oraz preferencje dotyczące stylów radzenia sobie z nim w porównaniu z osobami niemającymi psa?

2. Jakie różnice w cechach osobowości z modelu Wielkiej piątki występują między właścicielami psów a osobami niemającymi psa?
3. W jaki sposób cechy osobowości wpływają na zależność między posiadaniem psa a doświadczaniem stresu?

Metoda badania

Osoby badane

Grupę badaną stanowiło 189 osób w wieku od 18 do 86 lat ($M = 33,02 \pm 12,5$). Wiek kobiet wahał się między 18. a 86. rokiem życia ($M = 32,82 \pm 13,06$), natomiast mężczyzn – od 18 do 85 lat ($M = 33,29 \pm 11,76$). Wśród uczestników badania 93 osoby (44 kobiety i 49 mężczyzn) posiadały wyłącznie jednego psa, nie mając innych zwierząt, podczas gdy 96 respondentów (65 kobiet i 31 mężczyzn) nie posiadało żadnego zwierzęcia. Większość badanych miała wykształcenie wyższe (46,6%) lub średnie (40,7%) i pochodziła z dużych oraz średnich miast (87,3%), co sugeruje, że prezentowali oni zbliżony poziom sytuacji zawodowej i materialnej. Badanie przeprowadzono metodą kuli śnieżnej, a dane zbierano podczas bezpośrednich kontaktów z uczestnikami. Cała procedura odbyła się zgodnie z zasadami deklaracji helsińskiej. Uczestnicy zostali poinformowani o dobrowolności udziału, celu badania oraz przebiegu procesu. Zapewniono ich o anonimowości i poinformowano, że uzyskane wyniki będą wykorzystywane jedynie do analiz grupowych. Osoby, które wyraziły zgodę na udział, wypełniały metryczkę oraz opisane poniżej narzędzia badawcze.

Narzędzia badawcze

W badaniu zastosowano metodę sondażową, wykorzystując kwestionariusze o sprawdzonych właściwościach psychometrycznych: *Skalę odczuwanego stresu* (PSS-10), *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych* (CISS) oraz *Inwentarz osobowości* (NEO-FFI).

Skala odczuwanego stresu (PSS-10) autorstwa Cohena, Kamarcka i Mermelsteina w polskim opracowaniu Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik jest sprawdzonym narzędziem do oceny natężenia stresu związanego z codziennymi doświadczeniami żywotnymi. Wysoka rzetelność narzędzia, uzyskana w badaniu własnym za pomocą współczynnika α Cronbacha, wynosiła 0,85.

Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych (CISS) autorstwa Endlera i Parkera, w polskim opracowaniu Szczepaniaka, Strelaua i Wrześniewskiego, służy do określenia stylów radzenia sobie ze stresem. Rzetelność narzędzia została również oceniona za pomocą współczynnika α Cronbacha, uzyskując zadowalające wyniki: dla stylu zadaniowego $\alpha = 0,79$, dla stylu emocjonalnego $\alpha = 0,87$, a dla stylu unikowego $\alpha = 0,81$, w tym dla odwracania uwagi ($\alpha = 0,79$) oraz poszukiwania kontaktów ($\alpha = 0,62$).

Do diagnozy cech osobowości w modelu Wielkiej piątki zastosowano *Inwentarz osobowości* (NEO-FFI) autorstwa Costa i McCrae w polskiej adaptacji Zawadzkiego i współpracowników. Rzetelność skal NEO-FFI w badaniu własnym została oceniona na podstawie współczynnika α Cronbacha. Najwyższe wartości uzyskano dla neurotyczności (0,84), sumienności (0,80), ekstrawersji (0,79) oraz ugodowości (0,74), natomiast dla otwartości na doświadczenia współczynnik wyniósł 0,60.

Wyniki

Analizy statystyczne przeprowadzono przy użyciu pakietu SPSS w wersji 29. Tabela 1 przedstawia statystyki opisowe (minimum, maksimum, średnią – M , odchylenie standardowe – SD , skośność oraz kurtozę) dla wszystkich zmiennych. W celu odpowiedzi na wcześniej sformułowane pytania badawcze zastosowano testy parametryczne. Wyniki analizy skośności i kurtozy mieściły się w dopuszczalnym zakresie $(-2,2)$, co umożliwiło zastosowanie tych metod statystycznych.

Tabela 1. Statystyki opisujące wyniki w *Skali odczuwanego stresu* (PPS-10), *Kwestionariuszu radzenia sobie w sytuacjach stresowych* (CISS) oraz *Inwentarzu osobowości* (NEO-FFI)

Statystyki opisowe ($N = 189$)	Min.	Max.	M	SD	Skośność	Kurtoza
PSS-10 – natężenie odczuwanego stresu	1	37	19,39	6,88	0,02	-0,35
CISS – styl skoncentrowany na zadaniu	34	79	57,84	7,74	0,23	0,21
CISS – styl skoncentrowany na emocjach	20	76	45,92	11,13	0,04	0,14
CISS – styl unikowy	17	65	46,57	9,85	-0,56	-0,12
CISS – odwracanie uwagi (styl unikowy)	8	34	21,23	6,23	-0,24	-0,74
CISS – poszukiwanie kontaktów społecznych (styl unikowy)	3	25	16,41	4,11	-0,69	0,94
NEO-FFI – neurotyczność	2	47	22,71	8,52	0,03	0,17
NEO-FFI – ekstrawersja	8	44	27,61	7,16	-0,06	-0,21
NEO-FFI – otwartość na doświadczenia	14	45	27,66	5,79	0,36	-0,06
NEO-FFI – ugodowość	6	42	27,54	6,64	-0,18	-0,001
NEO-FFI – sumienność	18	48	31,86	7,03	0,08	-0,87

Objaśnienia: M – średnia, SD – odchylenie standardowe

Źródło: wyniki badań własnych.

W celu sprawdzenia, czy posiadanie psa wpływa na poziom stresu oraz preferencje dotyczące stylów radzenia sobie z nim w porównaniu do osób niemających psa (pyt. 1), wykorzystano test różnic t -Studenta dla prób niezależnych z oszacowaniem wielkości efektu (d Cohena) (tabela 2). Przeprowadzona analiza wykazała, że posiadanie psa różnicuje natężenie stresu ($t(187) = 6,31$; $p < 0,001$). Istotnie niższy poziom stresu charakteryzował właścicieli psów w porównaniu z osobami, które ich nie miały. Wielkość efektu (d Cohena = 0,92) wskazywała na silną relację między zmiennymi. Ponadto obecność

psa polaryzowała także wybrane style radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Posiadacze psów istotnie częściej (średnia wielkość efektu) podejmowali wysiłek zmierzający do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcanie lub próby zmiany sytuacji ($t(165) = -2,26$; $p = 0,025$). Natomiast osoby niebędące właścicielami czworonogów częściej w sytuacjach stresujących (średnia wielkość efektu) koncentrowały się na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych ($t(187) = 2,75$; $p = 0,006$) lub unikały myślenia o trudnych okolicznościach ($t(187) = 1,88$; $p = 0,06$).

Tabela 2. Interakcja człowieka z psem a doświadczanie stresu i radzenie sobie z nim

	Posiadanie psa ($N = 93$)		Brak psa ($N = 96$)		$t(187)$	Istotność	d Cohena
	M	SD	M	SD			
PSS-10 – natężenie odczuwanego stresu	16,46	6,14	22,22	6,39	6,31	<0,001	0,92
CISS – styl skoncentrowany na zadaniu	59,12	8,87	56,59	6,25	-2,26 $df(165)$	0,025	0,33
CISS – styl skoncentrowany na emocjach	43,69	10,16	48,07	11,64	2,75	0,006	0,4
CISS – styl unikowy	45,2	10,19	47,9	9,38	1,88	0,06	0,27
CISS – odwracanie uwagi (styl unikowy)	20,52	6,89	21,92	5,46	1,54 $df(175)$	0,124	–
CISS – poszukiwanie kontaktów społecznych (styl unikowy)	16,06	4,05	16,75	4,17	1,15	0,253	–

Objaśnienia: M – średnia, SD – odchylenie standardowe

Źródło: wyniki badań własnych.

Tabela 3. Porównanie wybranych cech osobowości właścicieli psów z osobami niemającymi psów

	Posiadanie psa ($N = 93$)		Brak psa ($N = 96$)		$t(187)$	Istotność	d Cohena
	M	SD	M	SD			
NEO-FFI – neurotyczność	20,38	7,77	24,97	8,65	3,83	<0,001	0,56
NEO-FFI – ekstrawersja	29,23	6,44	26,05	7,49	-3,12	0,002	0,45
NEO-FFI – otwartość na doświadczenia	27,05	5,7	28,24	5,84	1,41	0,16	–
NEO-FFI – ugodowość	27,87	6,66	27,22	6,64	-0,67	0,5	–
NEO-FFI – sumienność	32,91	6,95	30,84	6,98	-2,04	0,04	0,29

Objaśnienia: M – średnia, SD – odchylenie standardowe

Źródło: wyniki badań własnych.

Następnie przeprowadzono analizę testem t -Studenta dla prób niezależnych, aby zbadać różnice w cechach osobowości z modelu Wielkiej piątki między właścicielami psów a osobami niemającymi czworonogów (pyt. 2). Wyniki ujawniły trzy statystycznie istotne różnice między obiema grupami, co zostało szczegółowo przedstawione w tabeli 3. Dotyczą one neurotyczności ($t(187) = 3,83$; $p < 0,001$), ekstrawersji ($t(187) = -3,12$; $p = 0,002$) oraz sumienności ($t(187) = -2,04$; $p = 0,04$). Właściciele psów wykazywali niższy poziom neurotyczności, wyższą ekstrawersję oraz wyższą

sumienność w porównaniu z osobami bez psów, które charakteryzowały się wyższym poziomem neurotyczności, niższym poziomem ekstrawersji i sumienności.

Aby określić, w jaki sposób cechy osobowości wpływają na zależność między posiadaniem psa a doświadczaniem stresu wykonano hierarchiczną analizę regresji (pyt. 3). Uzyskane rezultaty wskazały na dwa modele dobrze dopasowane do danych (tabela 4). Pierwszy model, uwzględniający jedynie zmienne osobowościowe, wyjaśniał 42% wariancji w poziomie stresu ($F(5,183) = 28,49$; $p < 0,001$). Najważniejszymi zmiennymi objaśniającymi okazała się neurotyczność ($\beta = 0,60$) i ugodowość ($\beta = -0,19$). Wyższy poziom neurotyczności oraz niższy poziom ugodowości prowadziły do nasilenia stresu związanego z sytuacją życiową badanych. Dodanie zmiennej „posiadanie psa” do drugiego modelu poprawiło jakość przewidywania natężenia stresu, wyjaśniając dodatkowe 7% wariancji, co było statystycznie istotne. Analiza współczynników standaryzowanych β wykazała, że niska neurotyczność ($\beta = 0,55$) oraz wysoka ugodowość ($\beta = -0,20$) w połączeniu z posiadaniem psa ($\beta = -0,28$) zmniejszały poziom doświadczanego stresu. Ostateczny model był dobrze dopasowany do danych ($F(6,182) = 31,12$; $p < 0,001$) i wyjaśniał 49% wariancji zmiennej zależnej.

Tabela 4. Interakcja człowieka z psem a doświadczanie stresu i wybrane cechy osobowości

	Zmienna zależna: stres					
	Beta	t	Istotność	R ²	ΔR^2	F(df1, df2)
MODEL 1						
NEO-FFI – neurotyczność	0,60	8,66	<0,001	0,42	0,42	28,49(5,183)***
NEO-FFI – ekstrawersja	0,08	1,13	0,25			
NEO-FFI – otwartość na doświadczenia	0,04	0,69	0,48			
NEO-FFI – ugodowość	-0,19	-3,19	0,002			
NEO-FFI – sumienność	-0,07	-1,24	0,21			
MODEL 2						
NEO-FFI – neurotyczność	0,55	8,40	<0,001	0,49	0,07	31,12(6,182)***
NEO-FFI – ekstrawersja	0,11	1,74	0,08			
NEO-FFI – otwartość na doświadczenia	0,009	0,15	0,87			
NEO-FFI – ugodowość	-0,20	-3,55	<0,001			
NEO-FFI – sumienność	-0,06	-1,03	0,30			
Posiadanie psa	-0,28	-5,03	<0,001			

Objaśnienia: *** $p < 0,001$

Źródło: wyniki badań własnych.

Przeprowadzono również hierarchiczną analizę wariancji dla stylów radzenia sobie ze stresem. Chociaż cechy osobowości wpływały na związek między posiadaniem psa a poziomem stresu, to w przypadku stylów radzenia sobie kluczowe znaczenie miała właśnie osobowość. Posiadanie psa nie miało istotnego wpływu na preferowane strategie radzenia sobie z trudnościami.

Omówienie wyników

W kontekście edukacyjnym i terapeutycznym badania te podkreślają, że kontakt z psem może obniżyć poziom stresu i sprzyjać stosowaniu bardziej zadaniowych strategii radzenia sobie, szczególnie u osób o określonych cechach osobowości. Właściciele psów częściej korzystają z takich metod jak zmiana podejścia do problemu czy poznawcze przekształcanie sytuacji, a jednocześnie rzadziej odczuwają stres niż osoby bez zwierząt. Wyniki te są spójne z wcześniejszymi badaniami (Gonzatti i in., 2022; Polheber i Matchock, 2014; Trammell, 2017) i wskazują, że obecność psa nie tylko zapewnia wsparcie emocjonalne, ale też zachęca do aktywności fizycznej i poprawia jakość życia – zwłaszcza u osób starszych (Enmarker i in., 2015). Zwrócono także uwagę na różnice osobowościowe między właścicielami psów a osobami bez zwierząt, analizowane na podstawie modelu Wielkiej piątki. Właściciele psów cechowali się wyższą ekstrawersją i sumiennością oraz niższym poziomem neurotyczności. Może to wynikać z codziennych obowiązków związanych z opieką nad psem, które sprzyjają lepszej organizacji, stabilności emocjonalnej i większej aktywności społecznej (Bociarska i in., 2024; Liu i in., 2024).

Podsumowując, otrzymane wyniki badań pokazują, że cechy osobowości mają kluczowe znaczenie w wyjaśnianiu poziomu stresu, jednak dodanie zmiennej „posiadanie psa” znacząco poprawia przewidywanie jego nasilenia. Model uwzględniający zarówno osobowość, jak i obecność psa wyjaśnia aż 49% zmienności w poziomie stresu, podkreślając wpływ obu tych czynników na samopoczucie. Interakcje człowiek–pies redukują stres poprzez mechanizmy emocjonalne i społeczne, choć nie determinują wyboru konkretnych strategii radzenia sobie z trudnościami. Wnioski te mogą stanowić podstawę dla terapii wspomaganych zwierzętami, szczególnie w pracy z osobami cierpiącymi na przewlekły stres lub inne problemy zdrowotne.

Wnioski i rekomendacje

Prezentowane dane empiryczne mają znaczenie nie tylko na poziomie indywidualnym, lecz także społecznym, ukazując, w jaki sposób relacja człowieka z psem może skutecznie przyczyniać się do redukcji stresu oraz wspierać rozwój adaptacyjnych strategii radzenia sobie z trudnościami. W świetle tych ustaleń szczególnie widoczny staje się praktyczny potencjał omawianych zjawisk w obszarze edukacji, terapii i promocji zdrowia publicznego – zwłaszcza w działaniach służących poprawie dobrostanu psychicznego dzieci, seniorów i osób wykonujących zawody wysokiego ryzyka. Podkreśla to potrzebę interdyscyplinarnego podejścia oraz włączenia perspektywy relacji ludzko-zwierzęcych do projektowania nowoczesnych, holistycznych strategii profilaktycznych. W związku z tym można uznać, że artykuł wnosi istotny wkład w rozwój psychologii zdrowia, terapii wspomaganej obecnością zwierząt oraz działań profilaktycznych na rzecz zdrowia psychicznego.

Biorąc pod uwagę przedstawione ustalenia oraz ich szerokie możliwości zastosowania, zasadne staje się sformułowanie praktycznych wskazówek do wykorzystania

w działaniach edukacyjnych, terapeutycznych i profilaktycznych. Warto rozwijać terapie oparte na interakcjach człowieka ze zwierzętami, szczególnie dla osób narażonych na wysoki stres i zaburzenia emocjonalne. Równie ważna jest edukacja specjalistów – psychologów, terapeutów czy pedagogów – w zakresie pozytywnego wpływu zwierząt na zdrowie psychiczne, co może zwiększyć wykorzystanie takich interwencji w praktyce. Skuteczność terapii z udziałem psów zależy jednak od indywidualnych cech – osoby ekstrawertywne i sumienne zazwyczaj czerpią z niej więcej korzyści, podczas gdy osoby neurotyczne potrzebują większego poczucia stabilności. Wreszcie należy promować odpowiedzialne posiadanie zwierząt, uwzględniając zarówno ich pozytywny wpływ, jak i obowiązki wynikające z opieki.

Na zakończenie należy wspomnieć o ograniczeniach prowadzonych badań i możliwych kierunkach dalszych analiz. Wprawdzie wyniki sugerują, że właściciele psów doświadczają niższego poziomu stresu, nie można jednak wykluczyć, że osoby o określonych cechach osobowości – bardziej ekstrawertywne, mniej neurotyczne i sumienne – są po prostu bardziej skłonne do posiadania psa. Ponadto warto uwzględnić bardziej zróżnicowaną próbę, biorąc pod uwagę różnice związane ze statusem materialnym, stylem życia czy sytuacją rodzinną. W związku z tym, aby lepiej zrozumieć rolę psów w regulacji stresu oraz towarzyszące jej mechanizmy, przyszłe badania powinny uwzględniać podejście eksperymentalne lub longitudinalne, kontrolując styl przywiązania do zwierzęcia. Warto także skoncentrować się na specyficznych grupach społecznych, takich jak seniorzy, osoby doświadczające przewlekłego stresu, z zaburzeniami lękowymi oraz osoby cierpiące na depresję. Uwzględnienie grup klinicznych umożliwiłoby ocenę potencjalnych interwencji terapeutycznych oraz ich skuteczności w kontekście różnych problemów zdrowotnych.

BIBLIOGRAFIA

- Benefit Systems. (2023, 30 maja). *Raport MultiSport Index 2023*. <https://biuroprasowe.benefitsystems.pl/244977-raport-multisport-index-2023>
- Bociarska, R., Krajewska-Kulak, E., Kulak-Bejda, A., Guzowski, A. i van Damme-Ostapowicz, K. (2024). *Pies. Przyjaciel i terapeuta*. Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.
- Brooks, H.L., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L. i Rogers, A. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: A systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*, 18, 31. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>
- Cui, Y., Russell, M., Davern, M. i Christian, H. (2021). Longitudinal evidence of the impact of dog ownership and dog walking on mental health. *Journal of Public Health*, 43, e145–e152. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz094>
- Enmarker, I., Hellzén, O., Ekker, K. i Berg, A.G.T. (2015). Depression in older cat and dog owners: The Nord-Trøndelag Health Study (HUNT-3). *Aging & Mental Health*, 19(4), 347–352. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.933310>
- Gircys-Poledniok, K., Pudło, R., Szymiak, A. i Pasierb, N. (2014). Zastosowanie terapii z udziałem zwierząt w praktyce psychiatrycznej. *Psychiatria*, 11(3), 171–176. <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/40405>

- Gonzatti, V., Oliveira, C., Alminhana, L., Hausen, D., Schütz, D., Costa, B.D., Trevizan, L., Argimon, I. i Irigaray, T. (2022). Personality factors, depression, anxiety, and stress in pet owners. *Psico*, 52, e35289. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.4.35289>
- Junça-Silva, A. (2022). Friends with benefits: The positive consequences of pet-friendly practices for workers' well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1069. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031069>
- Kogan, L.R., Currin-McCulloch, J., Bussolari, C., Packman, W. i Erdman, P. (2021). The psycho-social influence of companion animals on positive and negative affect during the COVID-19 pandemic. *Animals*, 11, 2084, 1–25. <https://doi.org/10.3390/ani11072084>
- Liu, H., Lin, J. i Lin, W. (2024). Cognitive mechanisms and neurological foundations of companion animals' role in enhancing human psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 15, 1354220, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354220>
- Luo, J., Zhang, B., Cao, M. i Roberts, B.W. (2023). The stressful personality: A meta-analytical review of the relation between personality and stress. *Personality and Social Psychology Review*, 27(2), 128–194. <https://doi.org/10.1177/10888683221104002>
- Mamzer, H. (2015). Stary człowiek i pies. *Horyzonty Wychowania*, 14(32), 63–83. <https://doi.org/10.17399/HW.2015.143203>
- Pervin, A.L. i John, O.P. (2002). *Osobowość. Teoria i badania*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Polheber, J.P. i Matchock, R.L. (2014). The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trier Social Stress Test compared to human friends. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(5), 860–867. <https://doi.org/10.1007/s10865-013-9546-1>
- Rode, B. (2015). Przegląd najnowszych badań dotyczących dobrostanu i zachowania się psów. *Życie Weterynaryjne*, 90(10), 657–660.
- Schwarz Müller-Erber, G., Maier, M., Stummer, H. i Kundi, M. (2021). Recreational horseback riding and its association with physical, mental, and social well-being and perceived health. *Anthrozoös*, 34, 685–706. <https://doi.org/10.1080/08927936.2021.1926709>
- Trammell, J.P. (2017). The effect of therapy dogs on exam stress and memory. *Anthrozoös*, 30, 607–621. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1370244>
- Zhou, Z., Yin, D. i Gao, Q. (2020). Sense of presence and subjective well-being in online pet watching: The moderation role of loneliness and perceived stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 9093. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239093>

Copyright and License



This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution – NoDerivs (CC BY- ND 4.0) License <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Source of funding

Lack of funding sources.

Disclosure statement

No potential conflict of interest was reported by the author(s).