



Złożenie pracy online:
2025-02-21 08:52:29
Kod pracy:
18005/46471/CloudA

Monika Zdanuczyk
(nr albumu: 26128)

Praca magisterska

Cechy osobowości oraz poziom satysfakcji z życia właścicieli zwierząt

Personality features and the level of life satisfaction of pets owners

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Adrianna Othmani

Składam serdeczne podziękowania Pani dr Adriannie Othmani za poświęcony czas oraz udzielenie cennych rad i pomoc w trakcie powstawania pracy.

|



Streszczenie

Niniejsza rozprawa obejmuje tematykę cech osobowości oraz poziomu satysfakcji z życia właścicieli zwierząt. Jej celem było zbadanie czy istnieje zależność pomiędzy posiadaniem gatunkiem zwierzęcia, a nasileniem cech osobowości jego właścicieli, a także zbadanie zależności pomiędzy gatunkiem zwierzęcia: psem, kotem lub psem i kotem, a ogólnym poziomem zadowolenia z życia. W celu weryfikacji postawionych założeń przeprowadzono badanie, w którym uczestniczyło 107 osób posiadających psy, koty oraz psy i koty. W tym 80 kobiet i 27 mężczyzn. W badaniu wykorzystano następujące narzędzia diagnostyczne: Inwentarz Osobowości NEO-FFI, którego autorami są: P. T. Costa i R.R. McCrae oraz Skalę satysfakcji z życia (SWLS) E. Dienera, R. A. Emmons, R. J. Larsona, S. Griffina, stworzono również ankietę własną. W rozprawie przedstawiono zagadnienia dotyczące wpływu zwierząt na życie człowieka, omówiono teoretyczne podstawy osobowości oraz problematykę dotyczącą satysfakcji z życia. Na podstawie zebranych analiz statystycznych oraz psychologicznych materiału empirycznego, stwierdzono że istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród właścicieli zwierząt, jednakże wybrany gatunek zwierząt ma pośredni związek z cechami osobowości oraz poziomem satysfakcji z życia. Ponadto uzyskane wyniki badań wskazują, że większość właścicieli zwierząt posiada wysoki poziom satysfakcji z życia oraz duże nasilenie cech takich jak: sumienność i ugodowość.

Słowa kluczowe

osobowość, satysfakcja z życia, zwierzęta, NEO-FFI, SWLS



Abstract

This dissertation addresses the subject matter of personality traits and the level of life satisfaction among pet owners. This study aimed to explore whether the type of pet a person owns is linked to the intensity of their personality traits, as well as to assess how owning a dog, a cat, or both influences overall life satisfaction. To test these hypotheses, a study was conducted with 107 participants, all of whom were pet owners—either of dogs, cats, or both, including 80 females and 27 males. The following diagnostic tools were employed in the study: the NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI) authored by P. T. Costa and R. R. McCrae, and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larson, and S. Griffin. Additionally, a custom survey was created and developed for this research. The dissertation presents issues concerning the influence of animals on human life, discusses the theoretical foundations of personality, and addresses matters related to life satisfaction. Based on the collected statistical and psychological analyses of the empirical material, it was determined that there is a relationship between personality traits and the level of life satisfaction among pet owners. However, the selected animal species has an indirect relationship with personality traits and the level of life satisfaction. The findings suggest that the majority of pet owners report a high level of life satisfaction and tend to exhibit strong personality traits such as conscientiousness and agreeableness.

Keywords

personality, life satisfaction, animals, NEO-FFI, SWLS



Spis treści

Spis treści.....	1
Wstęp	2
Rozdział 1 Wpływ zwierząt na życie człowieka	5
1.1 Rola zwierząt w życiu człowieka na przestrzeni wieków	5
1.2 Wpływ zwierząt na dobrostan psychiczny i fizyczny	10
1.3 Zooterapia – jako skuteczna metoda terapii.....	13
Rozdział 2 Teoretyczne podstawy osobowości	17
2.1 Definicje osobowości.....	17
2.2 Teorie osobowości	21
2.3 Cechy osobowości, a relacje interpersonalne	33
3. Satysfakcja z życia – definicje i teorie	39
3.1 Definicja i czynniki wpływające na poziom satysfakcji z życia.....	39
3.2 Teorie i modele satysfakcji z życia.....	46
3.3 Rola posiadania zwierząt w kształtowaniu się satysfakcji z życia.....	49
Rozdział 4 Metodologia badań własnych	54
4.1 Problemy i hipotezy badawcze	54
4.2 Charakterystyka metod badawczych.....	55
4.2.1 Ankieta własna	55
4.2.2 NEO – FFI, Inwentarz Osobowości Paul Costa, Robert Mc Crea	55
4.2.3 SWLS Skala Satysfakcji z Życia, Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larson, Sharon Griffin	57
4.3 Charakterystyka grupy badawczej.....	58
Rozdział 5 Analiza i interpretacja wyników badań własnych.....	64
5.1 Opis wyników badań	64
5.2. Weryfikacja hipotez badawczych.....	77
5.3 Dyskusja wyników	100
Ograniczenia przeprowadzonych badań.....	105
Zakończenie	106
Bibliografia	108
Spis tabel	113
Spis wykresów.....	114



Wstęp

Człowiek i zwierzę od wieków tworzą wspólną historię. Wiele jest pomiędzy nimi zależności, przez lata zbudowali w sobie zaufanie i wsparcie. Dzisiaj w ich relacji dostrzegalna jest współpraca i szacunek. Przez wspólne obcowanie i przejścia nawiązała się pomiędzy nimi silna, emocjonalna więź. Psy i koty odgrywały różne role w życiu człowieka, strzegły obozowisk, były źródłem dochodów, aż wreszcie stały się integralną częścią życia.

Josh Billings powiedział, że *„Pies jest jedyną istotą na ziemi, która kocha cię więcej, niż siebie samego”* (Billings), na uwagę zasługują również słowa Heinlein: *„Każdy, kto wierzy, że nie da się kupić miłości, nigdy nie kupił kota”* (Heinlein).

Zwierzęta domowe odgrywają ważną rolę w życiu człowieka. Do najczęściej wybieranych pupili na świecie należą psy i koty. Często uważane są za pełnoprawnych domowników, członków rodziny, najwierniejszych przyjaciół, towarzyszy codzienności, pocieszycieli i terapeutów. Ich obecność korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną człowieka. Przynoszą wiele radości, uczą cierpliwości i wzbudzają pozytywne uczucia. Posiadanie zwierząt to nauka obowiązku i rozwijanie empatii.

Przeprowadzono wiele badań naukowych dotyczących cech osobowości oraz ogólnego poziomu satysfakcji z życia. Część z nich analizowała związek między posiadanymi cechami osobowości, a satysfakcją z życia. Istnieją również takie, które badają wpływ posiadania zwierząt na satysfakcję z życia. Literatura wskazuje na istnienie związku pomiędzy posiadanym przez człowieka gatunkiem zwierzęcia, a jego cechami osobowości oraz poziomem ogólnego zadowolenia z życia.

Uważa się, że właściciele psów są bardziej otwarci na kontakty społeczne, lepiej radzą sobie z emocjami i mają niższy poziom lęku. Natomiast posiadacze kotów kojarzeni są z indywidualnością, introwertyzmem i mniejszą otwartością na doświadczenia. Badania sugerują, że wybór gatunku zwierzęcia jest odzwierciedleniem sposobu życia jednostki, jej kontaktu z otoczeniem i poziomu ogólnego zadowolenia z życia.

Niniejsza rozprawa stanowi próbę zbadania zależności pomiędzy posiadanymi cechami osobowości oraz poziomem satysfakcji z życia, a posiadanym gatunkiem zwierzęcia (psem, psem i kotem lub kotem). Jest to istotny temat z uwagi na to, że zwierzęta często wpływają na ludzkie samopoczucie, pomagają w regulacji emocji i pełnią rolę terapeuty. Zbadanie zmiennych umożliwi trafniejszy dobór zwierząt do ludzkich opiekunów. W efekcie ułatwiony zostanie proces terapeutyczny, ale również dopasowanie osobowości jednostki chcącej przygarnąć zwierzę do jego temperamentu. Na osobowość czworonogów wpływają również



cechy właściciela. Psy często powielają zachowanie właścicieli, wyczuwają ich emocje i reagują podobnie np. strachem, lękiem bądź agresją. Osobowość człowieka powinna być więc zbliżona do temperamentu zwierzęcia.

Temat pracy został podjęty również dlatego, że autorka rozprawy jest miłośniczką psów, ponadto interesuje się zagadnieniami osobowości oraz pojęciem zadowolenia z życia. W przyszłości nie wyklucza pracy z psimi terapeutami.

Celem pracy jest wykazanie zależności pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia, wśród właścicieli psów i kotów. Praca ta ma celu ukazanie, w jaki sposób wybór gatunku zwierzęcia łączy się z cechami osobowości właściciela oraz czy posiadanie psa, kota lub psa i kota ma wpływ na ogólny poziom zadowolenia z życia.

Główną hipotezą badawczą niniejszej rozprawy jest: *Istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta.*

Praca jest odpowiedzią na główne pytanie badawcze: *Czy istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta?*

W celu udzielenia odpowiedzi na sformułowane pytanie, przeprowadzono badania na grupie badawczej, stanowiącej 107 właścicieli psów, kotów oraz psów i kotów. Do przeprowadzania badań wykorzystano następujące narzędzia diagnostyczne: *Inwentarz Osobowości NEO-FFI*, którego autorami są Costa oraz McCrae (użyto polskiej adaptacji Zawadzkiego, Strelaua, Szczepaniaka, Śliwińskiej), oraz *Skalę satysfakcji z życia (SWLS)* Dienera, Emmons, Larsona, Griffin, w adaptacji Juczyńskiego. Stworzono również ankietę własną.

Niniejsza rozprawa posiada sześć rozdziałów, w tym trzy teoretyczne, czwarty metodologiczny i piąty badawczy.

W pierwszym rozdziale omówiono w jaki sposób zwierzę wpływa na życie człowieka. Przedstawiono rolę zwierzęcia domowego na przestrzeni wieków. Ukazano w jaki sposób kontakt z psem i kotem ma wpływ na dobrostan psychiczny i fizyczny jednostki. Omówiono również rolę zooterapii, jej rodzaje oraz korzyści jakie ze sobą niesie.

W kolejnym rozdziale niniejszej rozprawy omówiono teoretyczne podstawy osobowości. Dokonano przeglądu definicji osobowości. Ponadto scharakteryzowano najważniejsze teorie osobowości między innymi: analizę czynnikową Joya Gilforda, teorię cech Gordona Allporta, trójczynnikową teorię PEN Hansa Eysencka oraz pięcioczynnikowy model Paula Costy i Roberta R. McCrae. W trzecim podrozdziale rozdziału drugiego przedstawiono i omówiono związek posiadanych cech osobowości z kształtowaniem się relacji interpersonalnych.



Trzeci rozdział poświęcono omówieniu zagadnienia satysfakcji z życia. Przedstawiono definicje i czynniki wpływające na kształtowanie się ogólnej satysfakcji z życia. Omówiono teorie i modele satysfakcji z życia. Zwrócono uwagę na pojęcia: psychologii pozytywnej oraz dobrostanu. Wykazano w jaki sposób zwierzęta mają związek z kształtowaniem się zadowolenia z życia.

W czwartym rozdziale zawarta została metodologia badań własnych, w tym przedstawiono problem i hipotezy badawcze, omówiono metody i narzędzia badawcze oraz scharakteryzowano grupę badawczą.

W rozdziale piątym przedstawiono analizę i wyniki badań własnych oraz dokonano weryfikacji hipotez. Zawarte zostało również podsumowanie i wnioski.

W końcowej części niniejszej rozprawy znajduje się spis wykresów i tabel oraz wykaz literatury. Podczas tworzenia rozprawy korzystano z literatury przedmiotowej psychologicznej, socjologicznej oraz filozoficznej, zarówno polsko jak i obcojęzycznej.



Rozdział 1 Wpływ zwierząt na życie człowieka

1.1 Rola zwierząt w życiu człowieka na przestrzeni wieków

Obecnie zwierzęta domowe najczęściej traktowane są jak członkowie rodziny i najlepsi przyjaciele człowieka. Coraz częściej doznają ze strony opiekuna szacunku i miłości. Mimo to wciąż spotykane jest łamanie ich podstawowych praw. W celu zapobiegania krzywdzenia zwierząt oraz poprawy ich warunków bytowych, powstało wiele organizacji pomagających słabym, pokrzywdzonym zwierzętom. W wielu krajach zaostrzono kary za znęcanie się bądź nieprawidłową opiekę nad zwierzętami. Nie zawsze jednak zwierzęta domowe jak psy czy koty, miały tak mocną pozycję wśród ludzi. Na przestrzeni lat zmieniała się rola zwierzęcia w życiu człowieka. W tymże podrozdziale niniejszej rozprawy omówiona zostanie pozycja zwierząt w życiu człowieka, na przestrzeni wieków.

Choć pozytywny wpływ zwierząt na życie ludzkie został odkryty już w starożytności, to warunki w jakich żyły oraz ich rola jeszcze długo się zmieniała. Były one dla człowieka odwzorowaniem sprytu, siły i waleczności. Nim zostały udomowione i uznane za najlepszych towarzyszy człowieka, doświadczyły wiele okrucieństw. Były zarówno czczonymi bogami, jak i stanowiły ludzkie pożywienie. Czasy Paleolitu pokazały, że zwierzyna była dla człowieka jedynie źródłem pokarmu, oznaką przetrwania oraz zapewnieniem podstawowych potrzeb. W epoce tej człowiek mimo posiadania własnej kultury, nadal silnie związany był ze środowiskiem naturalnym, zwierzętami i roślinnością (Kwapiszewska – Antas, 2007). Uzasadnienie stanowiska człowieka wobec zwierząt, które były dla niego pokarmem, miało swoje uzasadnienie w Biblii. Według Świętej księgi to człowiek zajmuje centralne miejsce w przyrodzie, która jest mu podległa. Dlatego przez setki lat i kolejne epoki, ludzie nie okazywali zwierzętom uczuć, traktowali je jak własność. Ludzie nie zważali na przyrodę, niszczyli ją, uważając że mają do tego prawo.

W pradawnych dziejach zwierzęta były czczone i uważane za Bogów. Modlono się do nich i proszono o urodzaj plonów. Szczególną pozycję w społeczności od dawna miały zwłaszcza psy, które pełniły rolę uzdrowicieli. W starożytnej Grecji składano jednak ofiary ze zwierząt ku czci Bogów, miały one przynieść płodność, spokój i obfitość ziemi. To właśnie w czasach starożytności człowiek urządzał polowania na zwierzynę, czyniąc z tego zabawy, zawody i rywalizację. Po udanym polowaniu urządzone były uczty ze zdobyczy. W starożytnej Grecji, ale również w Rzymie, mięso zwierzęce było nieodłącznym elementem obfitych uczt. W Grecji w polowaniach udział brali młodzi chłopcy, którzy uczyli się ten sposób męskich obowiązków. Rzymianie również polowali, ale była to dla nich forma przyjemności, uciechy.



Wiele emocji wzbudzały walki zwierząt z gladiatorami w amfiteatrze. Była to jedna z najbardziej popularnych i najczęściej wybieranych form rozrywki w starożytnym Rzymie. Ludność z chęcią oglądała walczące między sobą zwierzęta, a jeszcze bardziej ludzi ze zwierzętami, często decydując o losach pojedynku. Silne zwierzęta spętane były łańcuchami w celu zmuszania ich do walki. Niektórym z nich podawane były silne substancje pobudzające, by wprowadzić je w stan agresji. Te, które przetrwały walkę, zabijano strzałami. Robili to widzowie, którzy płacili za oglądanie walczących zwierząt i możliwość ich zabijania (Kwapiszewska-Antas, 2007). W tamtym czasie powstawały liczne szkoły filozoficzne. Pitagorejska była przeciwna zabijaniu zwierząt i traktowaniu ich jak pokarmu. Jej członkowie uważali, że zwierzęta posiadają duszę, potrafią odczuwać i cierpieć. Podobnie wypowiadali się przedstawiciele cyników i stoików, którzy opowiadali się za życiem w zgodzie z naturą. W starożytnej Grecji człowieka stawiano na pierwszym miejscu, w centrum świata. Nie mówiono o zgodzie między naturą, a ludzkością, przeciwnie wypowiadano się o jej podporządkowaniu człowiekowi, który miał pozycje uprzywilejowaną (Zaharek, 2017).

Nieco inaczej było w średniowieczu, gdzie istniały dwie przeciwstawne postawy. Święty Tomasz z Akwinu stawiał człowieka w centrum świata, jako panującego, mającego nadrzędną rolę w świecie przyrody. To człowiek decydować miał w jaki sposób traktować rośliny i zwierzęta. Święty Tomasz uważał, że „*dusze bezrozumnych zwierząt nie są samoistne; samoistna jest tylko dusza ludzka. A więc, skoro niszczyć zwierzęce ciała, ulegają też zniszczeniu dusze zwierząt bezrozumnych*” (Plotinus, za: Krokiewicz, 1959, s. 43-56, 415-435). Przeciwną postawę prezentował św. Franciszek z Asyżu, który kochał zwierzęta, bronił je i traktował jak braci. Mówił o tym, że ludzkość jako ta silniejsza, powinna dbać i chronić istoty mniejsze, jakimi są zwierzęta. Ponadto szanować je i podchodzić do nich z pokorą i oddaniem.

Kolejna epoka – odrodzenie, przyniosła ze sobą antropomorfizm i powrót do uprzywilejowanej pozycji człowieka. Myśliciele epoki uważali, że tylko człowiek jest istotą wyjątkową, która może zapanować nad naturą, dlatego bardzo różni się od zwierząt. To, co go od nich odróżniało, to przede wszystkim dusza oraz mądrość, z której potrafił korzystać. Zwierzęta nigdy w taki sposób nie mogłyby dorównać człowiekowi, dlatego to ludzie powinni kierować światem natury. Przedstawicielem odrodzenia był Kartezjusz, który twierdził, że człowiek różni się od zwierzęcia umiejętnością nauki słów, które za pomocą mowy przekazywane są drugiej jednostce, która potrafi je odczytać i zrozumieć. Zwierzę natomiast nie miały takich umiejętności. Uważał, że „*to zaś nie świadczy tylko o tym, że zwierzęta mają*



mniej rozumu aniżeli ludzie, lecz o tym, że nie mają go wcale” (Descartes, 1988 za: Lejman, 2020, s. 84).

Większość ludzi żyjących w odrodzeniu uważało człowieka za centrum świata, za pana, który mógł decydować o losie słabszych istot. Byli jednak również tacy, którzy wyrażali sprzeciw przeciwko złemu traktowaniu zwierząt. Należał do nich Montaigne, który pragnął traktować przyrodę na równi z ludźmi. Uważał, że nie tylko człowiek został stworzony po to by panować światem, a każdy zasługuje na szacunek. Twierdził też, że ludzie są egoistami, uważają się za lepszych i silniejszych od reszty istot, które zamieszkują ziemię. Aprobował życie w zgodzie z naturą, bronił praw zwierząt i protestował przeciwko ich wykorzystywaniu. Podobne poglądy wyrażał Locke, który był przeciwny okrucieństwu wyrządzanemu zwierzętom przez człowieka. Uważał, że jeżeli ktoś nie potrafi mieć pozytywnych uczuć wobec nich, to nie może być też dobrym człowiekiem, podchodzącym z życzliwością do każdego człowieka. Hume nie postulował za prawami zwierząt, ponieważ uważał że człowiek jest jednostką nadrzędną, a zwierzęta są mu podległe, ale był przeciwny wyrządzaniu im krzywdy. Nawoływał do okazywania empatii i dbania o nie (Lejman, 2020).

Epoka oświecenia pomimo początkowych porównań do epoki poprzedniej, przyniosła ze sobą, inne spojrzenie na naturę. Wiele zaczęło się zmieniać w XVIII i XIX wieku wraz z przemianą obyczajów, zwierzęta stały się bardziej udomowione. To w tamtym czasie powstały pierwsze pisma, dotyczące tematyki zwierzęcej. Wspominano w nich o pielęgnacji zwierząt, a także o wpływie zwierząt na stosunki międzyludzkie. Powstawały stowarzyszenia dbające o prawa zwierząt. Najsłynniejszymi postaciami tej epoki byli Rousseau i Kant, którzy głosili przeciwstawne poglądy dotyczące natury i człowieka. W XVIII wieku to Rousseau, interesował się prawami zwierząt i namawiał do ich przestrzegania. Głosił również by nie krzywdzić zwierząt. Uważał, że choć one nie rozumieją, to jednak wiele odczuwają, a człowiek jako istota korzystająca z darów natury, powinien o nie dbać. Rousseau opowiadał się za prawami zwierząt, widział ich cierpienie i złe traktowanie przez ludzi. Uważał, że nie mają zbyt wiele wspólnego z człowiekiem, są mniej rozumne, ale posiadają wrażliwość, dlatego ludzie powinni o nie dbać i traktować je z szacunkiem (Lejman, 2020). Również Kant mówił o zaprzestaniu krzywdzenia zwierząt. Uważał, że zwierzęta nie miały żadnych praw, służyły ludziom do różnych celów dlatego, że nie posiadają intelektu. Pomimo tego sprzeciwiał się ich krzywdzeniu, ze względu na to, że takie działania prowadzą do moralnego upadku osoby, która je popełnia (Kant, 2001). Kant był przeciwnikiem nadawania praw zwierzętom, ponieważ według niego nie posiadały rozumu, jednak mimo to nawoływał do nie sprawiania im bólu.



Uważał, że czyny takie mogą wywoływać negatywne emocje wśród jednostki, która dokonuje tego aktu przemocy.

Podobne stanowiska miała ludność żyjąca w epoce nowożytnej. Inaczej wypowiadał się Bentham. Według niego człowiek starał się odróżnić siebie od zwierzęcia, wskazać różnice, którą była przede wszystkim mądrość, inteligencja i zdolność porozumiewania się za pomocą mowy. Bentham zwracał dużą uwagę na prawa zwierząt, według niego ludzie nie różnili się od nich aż tak bardzo, łączyła ich zdolność odczuwania. Ludzie jednak bardzo chcieli pokazać swoją odrębność. Twierdził też, że zwierzęta odczuwają cierpienie, nawoływał do tego by nie zadawać krzywdy i bólu mniejszym istotom (Zaharek, 2017). W XIX wieku nie brakowało entuzjastów okazywania szacunku zwierzętom, uważania ich za istoty odczuwające. Równocześnie jednak dużo było głosów opowiadających się za tym, że nie należą im się prawa, a cała natura powinna być podległa człowiekowi, bo jest od niego zależna. To właśnie w XIX wieku ludzie zapragnęli posiadać zwierzęta domowe w celu podwyższenia swojego prestiżu. Nie okazywano im szacunku, nie dbano o nie. Tuan uważał, że „*chęć posiadania zwierząt towarzyszących wynikała m.in. z pragnienia wywierania wrażenia na innych, podkreślenia swojej władzy czy bogactwa*” (Tuan, 1984, s.177). Ludzie mimo chęci posiadania zwierząt, udomowiania ich, nie okazywali im pozytywnych uczuć, posiadali je dla zabawy, dla wypełnienia czasu i pochwalenia się przed innymi. Nie dbali o nie w należyty sposób, zwierzęta po krótkim czasie nudziły się właścicielom, którzy nie mieli czasu i ochoty by o nie dbać, dlatego wyrzucano je z domu. Veblen uważał, że chęć posiadania zwierząt domowych miała związek z klasą wyższą, która nie chciała pracować i odnosiła się z wyższością do innych klas (Veblen, 2008). Klasę wyższą, niepracującą, zajmującą się wyrazem estetycznym przyrównywano do zwierząt, które są równie próżne, a zarazem kosztowne w utrzymaniu. Zwierzęta miały być symbolem majątności, a także konsumpcjonizmu.

Dobra romantyzmu przyniosła ze sobą zmiany. Romantycy, jako wrażliwi i empatyczni, zwracali dużą uwagę na cierpienie zwierząt i połączenie natury i człowieka. Twierdzili, że człowiek nie powinien mieć prawa decydowania o naturze i stawiania się ponad nią. Ludzie i natura powinni tworzyć harmonię.

XX wiek przyniósł przełom w traktowaniu zwierząt oraz kształtowaniu ich roli w życiu człowieka. Zyskały pozycję i szacunek. Ustanowiono również akty z określonymi prawami zwierząt. Pierwszym krajem, który wydał i zalegalizował zasady zmierzające do poprawy warunków życia zwierząt były Niemcy. 24 listopada 1933 r. uchwalona została ustawa o ochronie zwierząt - *das Tierschutzgesetz*. 3 lipca 1934 r. powstała nowelizacja wprowadzająca adnotacje dotyczące polowań - *das Reichsjagdgesetz*, natomiast 01.07.1935 r. zaktualizowane



ustawę dodając prawo o ochronie natury- *das Reichsnaturschutzgesetz*. W aktach tych po raz pierwszy wprowadzono kary za złe traktowanie zwierząt, zarówno domowych jak i dzikich (Ferry, 1995). Miały one służyć niesprowadzaniu zwierząt do niższego poziomu, a także ukazać, że każdy ma prawo do szacunku i bezpiecznego życia. Kolejny ważny krok w sprawę ochrony zwierząt i zmiany ich pozycji uczyniło UNESCO. W 1978 r. uchwalając Światową Deklarację Praw Zwierząt, „*która podkreśla konieczność prawnej ochrony zwierząt i wyznacza moralne zasady postępowania człowieka wobec nich. Zwraca ona uwagę na to, że wszystkie zwierzęta rodzą się równe wobec życia i posiadają prawo do istnienia*” (Jedynak, 2008, s. 74). Działania, które zostały wykonane w celu polepszenia warunków życia zwierząt widoczne są również wśród myśli filozoficznych, których przedstawiciele działali czynnie na rzecz praw zwierząt. XX wiek przyniósł ze sobą początek dużych zmian, które widoczne są do dzisiaj. Zaczęto edukować ludzi na temat świadomego podejścia do natury oraz właściwego, świadomego traktowania zwierząt. Posiadanie zwierząt domowych nie było łączone tylko z zaznaczeniem pozycji społecznej i wysokim majątkiem. Na przełomie XIX i XX wieku zwierzęta nie były już pożywieniem, rozrywką czy wyznacznikiem statusu majątkowego, ludzie zaczęli upatrywać w nich przyjaciół, a nawet członków rodziny. W drugiej połowie XX wieku coraz więcej osób przechodziło na wegetarianizm – nie jedzenie mięsa, w większości ze względu na szacunek do zwierząt oraz łączącą więź człowieka ze zwierzęciem. Powstały ruchy, które sprzeciwiały się okrutnemu chowu i zabijaniu zwierząt na pokarm, w niehumanitarnych warunkach. Zgromadzenia te protestowały w latach 70. XX wieku i coraz częściej odchodziły od pokojowych form protestu, stosując dywersje, zastraszanie, napaście z groźnymi narzędziami (Posłuszna, 2007).

Obecnie kary za znęcanie się nad zwierzętami są zaostrzane, powstało wiele organizacji broniących ich praw. Mimo wysokiej i uprzywilejowanej pozycji zwierząt domowych w tym szczególnie psów i kotów, nadal zdarza się wiele przypadków wykorzystywania, sprawiania okrucieństwa i zaniedbywania zwierząt.

Rola zwierząt w życiu człowieka zmieniała się na przestrzeni wieków. Kiedyś uważane za Bogów, czczone, by następnie były zmuszane do walki z człowiekiem na śmierć i życie, stanowiły pożywienie, a także rozrywkę. Dzisiaj często traktowane są jak członkowie rodzin, często żyją w domach i są najlepszymi przyjaciółmi człowieka. Uważa się, że wiele rozumieją i czują. Wciąż odkrywane są tajemnice zdolności i aktywności zwierząt.

W tymże podrozdziale omówione zostały dzieje pozycji zwierząt domowych w życiu człowieka. W kolejnym podrozdziale omówiony zostanie wpływ zwierząt domowych na dobrostan psychiczny człowieka.



1.2 Wpływ zwierząt na dobrostan psychiczny i fizyczny

Pies – najlepszym przyjacielem człowieka. Kot, towarzysz codziennych drzemek. Zwierzęta od dawna umiły życie swoim właścicielom. Uważane za powierników trosk, za dobrych słuchaczy i pocieszycieli strapień. Już wiele lat temu stwierdzone zostało, że obecność zwierząt ma dobry wpływ zarówno na zdrowie fizyczne jak i psychiczne. W celu niwelowania lęków, wyczuwania stanów padaczkowych i łagodzenia objawów depresji, prowadzone są terapie z udziałem zwierząt.

Posiadanie zwierzęcia domowego przynosi wiele pozytywnych korzyści zarówno dla dzieci, osób dorosłych jak i seniorów. Głaskanie kotów wydziela pozytywne endorfiny i uspokaja. Posiadanie psa przynosi ulgę i zmniejsza poziom stresu. Można wskazać wiele korzyści płynących z posiadania zwierząt. W latach 90 przeprowadzono badania, które wykazały, że kontakt ze zwierzęciem obniża ciśnienie, cholesterol, wzmacnia odporność, zmniejszając poziom kortyzolu i łagodząc skutki stresu. Allen przeprowadzał badania mające na celu wykazanie, że kontakt ze zwierzęciem obniża poziom ciśnienia tętniczego krwi. Przeprowadzone badania potwierdziły jego hipotezy. W celu uzyskania wiarygodnych wyników Allen badał osoby z nadciśnieniem, prowokując sytuacje trudne, które powodowały wzrost ciśnienia. Podjął się przeprowadzenia eksperymentu podczas, którego:

„Pacjenci byli poddawani stresującej sytuacji, przy czym jedna grupa miała podawany lek Lisinoprilum, natomiast druga grupa oprócz leku miała możliwość kontaktu z zaprzyjaźnionym psem. Wszyscy pacjenci mieli mierzone ciśnienie tętnicze przed i po zadziałaniu stresora. Wyniki wskazywały, iż podany lek obniżał ciśnienie wszystkich pacjentów, jednak ci mający kontakt z psem, mieli po zadziałaniu stresora niższe ciśnienie krwi” (Allen, Shykoff, Izzo, 2001, s. 38).

Przeprowadzone badanie wykazało, że obecność zwierzęcia wpłynęła pozytywnie na niwelowanie skutków sytuacji stresowej, w związku z czym, obniżył się również poziom ciśnienia krwi. Codzienne spacerowanie z pupilem oraz głaskanie i przebywanie z nim, mogą również obniżać ciśnienie i zmniejszać dolegliwości sercowo-naczyniowe. Wiele teorii powstało na temat kontaktu dzieci ze zwierzęciem, w wyniku którego dochodzi do powstawania alergii oraz astmy alergicznej. David Ownby przeprowadzał badania, na podstawie zebranych danych, wykazał, że obecność zwierząt w życiu małego dziecka, nie powinna powodować alergii, a wręcz działać jej zapobiegająco (Ownby, Johnson, 2003). Potwierdzenie tych wyników przyniosły również badania Gerna i jego pomocników. Oznaczył on poziom cytokin i wskaźnika atopii u 285 dzieci. Wyniki testu ukazały, że u dzieci mających codzienny kontakt z psem, alergię pojawiały się rzadziej, niż u pozostałych jednostek poddanych badaniu (Gern,



Reardon, Hoffjan, 2004). Częsty kontakt z psem nie powoduje więc nawrotu alergii, a działać może zupełnie odwrotnie, zmniejszając ryzyko jej wystąpienia. Poprawia również działanie układu immunologicznego. Skłonności te uwiarygodniło również badanie przeprowadzone w San Francisco. Wzięło w nim udział 4106 osób chorujących na chorobę nowotworową. Wyniki z przeprowadzonych badań potwierdziły, że regularne obcowanie ze zwierzętami takimi jak psy i koty, a także posiadanie pupila przez długi czas w domu, sprawiało, że ludzie rzadziej chorowali na chłoniaka (Tranah, Bracci, Holly, 2008). Dzieci wychowujące się w towarzystwie zwierząt uodporniały się na obecność alergenów znajdujących się ślinie czy sierści zwierzęcia, dzięki czemu rzadziej dotykały je alergie i wysypki skórne. Znane są również związki kontaktu ze zwierzętami, a poziomem niektórych hormonów w organizmie. To oksytocyna, ma związek z tworzeniem i utrzymywaniem relacji międzyludzkich, w tym za zdolność opieki nad innymi. Podczas jednego z badań zmierzono jej poziom, który był wyższy wśród osób, które miały dłuższy kontakt z psem oraz deklarowały silne przywiązanie do zwierzęcia, niższy u osób, które znacznie krócej miały kontakt ze zwierzęciem. Eksperyment polegał na tym, że opiekunowie bawili się ze swoimi zwierzętami około 30 minut – wtedy widocznie wzrastał poziom oksytocyny. W badaniu brały też udział osoby, które przebywały z pupilami w tym samym miejscu, nie utrzymując kontaktu wzrokowego. Poziom oksytocyny był wyższy zarówno u właścicieli zwierząt, którzy deklarowali silną relację oraz mieli możliwość zabawy ze zwierzęciem. Wskazuje to na to, że przebywanie z psem oraz utrzymywanie z nim kontaktu wzrokowego podnosi poziom oksytocyny. Może to być rezultatem zbudowania silnej więzi emocjonalnej pomiędzy człowiekiem, a psem, którzy przez lata wspólnego obcowania wykształcili wspólną nić porozumienia, pomimo różnic gatunkowych (Nawrocka-Rohnka, 2011). Podobne wyniki badań uzyskali Hndlin oraz Miller, u badanych przez nich osób poziom oksytocyny rósł po kontakcie ze zwierzęciem.

Kolejną korzyścią dla zdrowia jaką niesie ze sobą kontakt ze zwierzęciem, zwłaszcza psem jest zwiększona aktywność fizyczna. Obecnie obserwuje się również niektórych właścicieli kotów wychodzących na spacer z pupilami, jednak to właśnie psy zachęcają do dłuższego przebywania na świeżym powietrzu. Osoby mające zwierzęta w domu, zwłaszcza w mieszkaniach w bloku najczęściej trzy razy dziennie wychodzą na spacer, dzięki czemu zwiększają swoją aktywność fizyczną. Człowiek jest wtedy bardziej dotleniony, zwiększa się jego ciśnienie krwi i poprawia odporność.

Ważnym aspektem obcowania ze zwierzętami jest poprawa dobrostanu psychicznego. Kontakt z psem lub kotem, znacząco obniża poziom stresu oraz wycisza. Popularną metodą walki z depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi stała się zooterapia – terapia z udziałem



zwierząt. Także w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną zauważalny jest pozytywny wpływ zwierząt na ich relacje z otoczeniem. Dlatego też pracę ze zwierzęciem stosuje się w praktyce leczenia zaburzeń psychicznych oraz praktyce psychologicznej w leczeniu lęków. Udowodniono, że zooterapia pomaga w leczeniu chorób psychicznych takich jak depresja, zaburzenia afektywne czy schizofrenia. Kontakt ze zwierzęciem pomaga również osobom w wieku starszym oraz osobom z różnego rodzaju lękami (Girczys-Połedniok, Pudło, Szymłak, Pasierb, 2014). Obcowanie z psem lub kotem uspokaja, przynosi równowagę, daje ukojenie i poczucie szacunku i wierności. Zwierzęta łagodzą samotność, często są powiernikami i najlepszymi przyjaciółmi, którzy akceptują bezwarunkowo. Osoby samotne, dzięki towarzystwu czworonożnego przyjaciela łagodniej znoszą samotność, nie mówiąc o jej skutkach. Zwierzę daje poczucie szczęścia, sprawia że człowiek staje się potrzebny, widzi sens życia. Radość, którą okazuje zwierzę na widok właściciela, uwalnia pozytywne emocje, daje poczucie przywiązania. Zaufanie jakim zwierzę obdarza swojego opiekuna sprzyja zacieśnianiu więzi. Właściciele psów dzięki codziennym spacerom stają się bardziej otwarci, nawiązują nowe relacje i je podtrzymują. Często staje się to widoczne u osób starszych, które spotykają się na spacerach z pupilami tworząc tym rytuały dnia codziennego. Badania takie zostały przeprowadzone w Chinach na populacji 3030 osób, wśród których połowa posiadała psa. Osoby, które były właścicielami zwierzęcia mieli lepszy sen, w odróżnieniu od osób, niemających czworonogów (Bociarska, Krajewska-Kułak, Kułak-Bejda, Guzowski, Van Damme – Ostapowicz, 2024).

Posiadanie zwierząt wiąże się również z większym poczuciem odpowiedzialności. Należy pamiętać o karmieniu, pielęgnowaniu, wyprowadzaniu na spacer. Wymaga to często cierpliwości oraz dużej zawziętości i motywacji do działania.

Poza pozytywnym aspektem wpływania na dobrostan psychiczny człowieka, istnieją też negatywne skutki posiadania zwierzęcia. Po stracie ukochanego pupila obserwuje się obchodzenie żałoby przez jego właściciela. U bardziej wrażliwych osób może wiązać się to również z sytuacją traumatyczną, która może wpłynąć negatywnie na psychikę jednostki. Mimo trudnego czasu, większość właścicieli zwierząt decyduje się na posiadanie kolejnego czworonoga. Sytuacje te uczą wytrzymałości psychicznej, przechodzenia przez trudne sytuacje i radzenia sobie z nimi.

W niniejszym podrozdziale tejże rozprawy przedstawiony został wpływ posiadania zwierzęcia domowego na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Pupil jest często towarzyszem życia, lekiem na samotność i przyjacielem. W kolejnym podrozdziale omówiona zostanie zooterapia jako metoda terapii przy udziale zwierząt.



1.3 Zooterapia – jako skuteczna metoda terapii

Zooterapia, czyli terapia z udziałem zwierząt staje się coraz popularniejszą metodą wspomagającą rehabilitację osób korzystających ze standardowej terapii. Stosuje się ją zarówno w rehabilitacji osób z niepełnosprawnością oraz jako formę wspomaganie polepszenia funkcjonowania osób zmagających się z trudnościami natury zdrowia psychicznego. Dzięki nawiązywaniu kontaktu ze zwierzęciem, zwiększa się wydajność klasycznej terapii oraz wspomaga efektywność leczenia.

Form zooterapii jest kilka, są to między innymi: dogoterapia, felinoterapia, hipoterapia, onoterapia, delfinoterapia, alpakoterapia, awiterapia, bowiterapia oraz rodoterapia. Do najczęstszych metod należy dogoterapia, w której psi terapeuci pomagają osobom w codziennym funkcjonowaniu. Najczęściej korzystają z niej osoby z niepełnosprawnością intelektualną, ale również jednostki z zaburzeniami psychicznymi oraz osoby z przewlekłymi chorobami. Zdarza się, że z metod dogoterapii korzystają również zdrowe osoby dorosłe. Bardzo często odbiorcami tej metody są dzieci cierpiące na: „*porażenie mózgowe, niedowład kończyn, zaburzenia rozwoju motorycznego, zespół wiotkiego dziecka, zanik mięśni, autyzm, zespół Downa, zespół nadpobudliwości psychoruchowej, deficyt uwagi (ADHD, ADD), niestabilność emocjonalna oraz opóźnienie umysłowe*” (Franczyk, Krajewska, Skorupa, 2007, s. 28). Zooterapia to metoda terapii, w której zwierzę swoją obecnością wpływa na jednostkę. Zwierzęta od dawna pełniły specjalną funkcję w życiu człowieka. Pierwsze rysy zwierząt – terapeutów widoczne były już w starożytnej Grecji, gdzie żyły czczone i uważane za Bogów, a nawet uzdrowicieli. Za początki zooterapii uważa się XVIII wiek, gdzie w 1792 r. w szpitalu psychiatrycznym w Wielkiej Brytanii w ramach eksperymentu pacjenci opiekowali się zwierzętami. W szpitalu w Niemczech natomiast osoby chore na epilepsję spotykały się ze zwierzętami. Kolejne odkrycia w dziedzinie zooterapii miały miejsce już w XX wieku. Uważano, że zwierzęta pomagają w rozwoju emocjonalnym dzieci. Bossard prowadząc terapię przy pomocy zwierząt zauważył, że wpływają one korzystnie na wzrost samooceny dziecka, uczą je empatii, porozumiewania z otoczeniem oraz pomagają w akceptacji niepełnosprawności (Drwięga, Pietruczuk, 2015). W 1984 r. powstała organizacja, która wspierała i zrzeszała zwierzęta w roli terapeutów oraz ich opiekunów (PAT). Pięć lat później powstał ANECAH – Narodowy Związek Edukacji Psów dla Osób Niepełnosprawnych. Dzięki organizacji powstały ośrodki szkoleniowe dla psich terapeutów. Kolejną z organizacji w ramach, której szkolone były psy do pracy z osobami niepełnosprawnymi było GOLDENOV. Swoje szkolenie odbywały tutaj psy rasy golden retriever. Zwierzęcy terapeuci to nie tylko psy. W USA prowadzony jest program Pet Partners, w ramach którego w terapiach pomagają również koty,



konie, lamy, osły, świnki morskie, a także niektóre ptaki (Filozof, 2012). Metodami pomocy, w których czerpane są korzyści z pomocy zwierząt są:

1. Animal Assisted Activities – AAA - zajęcia udziałem zwierząt: „*Właściciel i jego zwierzę (najczęściej pies) odwiedzają osoby chore i niepełnosprawne w ośrodkach leczniczych, opiekuńczych i domach prywatnych*” (Filozof, 2012, s.15). Wizyta ma na celu nawiązanie kontaktu ze zwierzęciem, zapoznanie, nawiązanie relacji i wspólną zabawę.
2. Animal Assisted Therapy – AAT - terapia z udziałem zwierząt: „*zwierzę, spełniające określone kryteria, jest integralną częścią procesu leczenia prowadzonego przez wyspecjalizowanego profesjonalistę z dziedziny zdrowia ludzkiego (lekarza, fizjoterapeutę)*” (Filozof, 2012, s.15). Program ten nie jest już tylko zabawą ze zwierzęciem, relaksem, a jest to forma terapii mająca na celu polepszenie funkcjonowania jednostki bądź grupy w społeczeństwie, a także polepszenie zdrowia fizycznego i pomoc w wyrażaniu emocji. Nie jest to pojedyncza wizyta, trwa cyklicznie.

Najpopularniejszą, najczęściej wybieraną metodą animalterapii (zooterapia) jest dogoterapia – terapia przy udziale psa, inaczej zwana również kynoterapią czy też canisoterapią. Jest to metoda wspierająca proces klasycznej terapii, rehabilitacji czy leczenia. Wiele lat temu, zauważono, że przytulanie psa oraz sam jego dotyk pomaga przy głębokim stresie, koi lęki i dostarcza wielu pozytywnych bodźców. Taki kontakt psychiczny wraz z nawiązaniem więzi z psem sprawia, że jednostkom łatwiej jest przechodzić przez etap leczenia i rehabilitacji. Psi terapeuci mają wiele zalet. Obecność zwierzęcia skłania uczestników terapii do otworzenia się, bycia bardziej aktywnym, a nawet do nawiązywania relacji międzyludzkich. Pies zwłaszcza pomagający w terapii dzieci niepełnosprawnych, często staje się najlepszym przyjacielem i opiekunem dziecka. Ponadto dzięki pracy z czworonożnym terapeutą dziecko uczy się wyrażać i nazywać uczucia oraz emocje. Dogoterapia niesie ze sobą szereg korzyści, uczy obowiązków i motywuje do podjęcia aktywności. Ponadto pomaga w nauce komunikacji oraz odbiorze języka, przez dziecko nieradzące sobie z porozumiewaniem się z otoczeniem. Ułatwia komunikację werbalną i pozawerbalną (Machoś-Nikodem, 2027).

Kolejną z metod zooterapii jest hipoterapia – jest to terapia, do której wykorzystuje się kontakt z koniem. Są to zwierzęta niezwykle ciepłe i delikatne. Ich łagodne usposobienie pomaga jednostkom w walce z lękami, uspokaja wybuchy gniewu i potrafi pomagać w leczeniu traum. Jednostka będąca w terapii, może mieć kontakt bezpośredni z koniem, na początku w postaci dotyku, później polecana jest również jazda konna jako forma rehabilitacji



zdrowotnej. Polecana szczególnie dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Jazda konna wpływa pozytywnie na mięśnie i poczucie równowagi. W terapii odpowiednio dobiera się konia do człowieka, chodzi tu nie tylko o wzrost i wagę, ale również temperament zwierzęcia. Hipoterapia poprzez wzrost funkcji motorycznych poprawia również zdrowie psychiczne jednostki. Może mieć różne formy:

1. Terapia ruchem konia – jednostka nie wykonuje czynności, korzysta z ruchów konia;
2. Fizjoterapia na koniu – fizjoterapeuta pokazuje ruchy gimnastyczne, które powtarzane są przez jednostkę, dodatkowo nadal korzysta ona z ruchów konia;
3. Terapia samym kontaktem z koniem – w hipoterapii nie trzeba jeździć konno, można nawiązać więź z koniem poprzez kontakt wzrokowy, dotykowy;
4. Forma psychopedagogicznej jazdy konnej i woltyżerki – połączenie jazdy konnej z czynnościami mającymi polepszyć sprawność intelektualną, fizyczną, psychiczną. Jest to zarówno jazda konna jak i kontakt z koniem bez terapii ruchem konia (Bednarczyk, 2015).

Hipoterapia polecana jest zarówno dla dzieci jak i dla osób dorosłych. Korzystnie wpływa na niektóre choroby zdrowia fizycznego jak i na udział w poprawie dobrostanu psychicznego. Polecana jest przy stwardnieniu rozsianym – choroba zapalenia centralnego układu nerwowego. Wraz z postępem schorzenia, pogorszeniu ulega sprawność fizyczna chorego, co powoduje stany depresyjne. Udowodniono, że *„zajęcia te nie tylko poprawiały ich sprawność fizyczną i ukrwienie mięśni, lecz także dawały świadomość zwiększonych możliwości, co bardzo podbudowywało ich psychicznie, równocześnie ułatwiając akceptację pewnych ograniczeń”* (Bednarczyk, 2015, s. 212).

Niewątpliwie hipoterapia przynosi wiele pozytywnych skutków. Działa zarówno na narządy ruchu, napięcie mięśni, koordynację ruchową, ale również dobrostan psychiczny i budowanie poczucia wartości i dojrzałość emocjonalną. Pakulska i inni wskazali korzyści jakie niesie ze sobą udział w hipoterapii. Jest to:

1. Programowanie, zapisywanie w mózgu schematu ruchowego miednicy – najczęściej wykorzystywane podczas zajęć z dziećmi chorującymi na choroby narządu ruchu.
2. Prawidłowy rozkład napięcia mięśniowego – dzięki jeździe konnej zmniejsza się bądź zwiększa napięcie mięśniowe.
3. Usprawnianie motoryki: koordynacji wzrokowej, ruchowej, orientacji przestrzennej.
4. Zwiększenie samooceny – kontakt ze zwierzęciem, przejażdżka na koniu daje wiele pozytywnych emocji, zwiększa pewność siebie.



5. Prowadzi do polepszenia dobrostanu psychicznego – hipoterapia połączona z klasyczną terapią jest skuteczną metodą radzenia sobie z zaburzeniami natury psychologicznej.
6. Budowanie relacji społecznych - osoby korzystające z hipoterapii zarówno dzieci jak i dorośli, często odbywają zajęcia z innymi osobami doświadczającymi podobnych problemów natury zdrowia fizycznego bądź psychicznego. Pomaga to uwierzyć w siebie budować kontakty społeczne (Pakulska, Rutkowska-Podołowska, Podołowski, 2010).

Hipoterapia to skuteczna metoda terapii. Ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Konie dzięki swojej delikatności budzą sympatię i przywiązanie. Dają radość, ale uczą również odpowiedzialności, a także podnoszą samoocenę i pomagają w walce z lękami.

Inną formą zooterapii jest felinoterapia – terapia z udziałem kotów. Jest to dość powszechna opcja dla osób borykających się z fobią w odniesieniu do psów czy koni. Koty mają pozytywny wpływ na pacjentów z powodu swoich niewielkich rozmiarów, łagodnemu usposobieniu. Zwierzę ma wysoką temperaturę ciała, dzięki czemu wytwarza jeszcze przyjemniejszą aurę. Głaskanie, trzymanie kota na kolanach, sprzyja pozytywnym odczuciom. W Polsce terapię z udziałem kota przeprowadzono w 2005 r., dzięki założycielowi fundacji „Mruczący Terapeuta” w 2005 r., który wraz ze swoim kotem bywał w ośrodkach opiekuńczych odwiedzając seniorów oraz dzieci niepełnosprawnością (Magiera, Klocek, Penar 2018).

Innymi formami zooterapii są również między innymi: onoterapia (terapia przy pomocy osła), delfinoterapia (zwierzęciem wspomagającym proces terapii są delfiny), alpakoterapia (terapia przy udziale alpaka), awiterapia (terapia z udziałem ptaków), bowiterapia (terapia z wykorzystaniem rogatych zwierząt domowych), oraz rodoterapia (terapia z pomocą gryzoni takich jak świnki morskie, wiewiórki, czy szynszyle). Animaloterapia zwana inaczej zooterapią staje się coraz bardziej polarną metodą terapii. Kontakt człowieka ze zwierzęciem pomaga w rehabilitacji i rewalidacji. Zwierzę ma ogromny wpływ zarówno na zdrowie fizyczne jak i psychiczne człowieka. Ponadto zoterapia kierowana jest zarówno do dzieci, ludzi dorosłych jak i osób starszych. Wykorzystywana jako forma pomocy w leczeniu zaburzeń psychicznych oraz łagodzenia objawów chorób fizycznych. Często stosowana jako forma terapii wśród dzieci i osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. Rodzaje zooterapii dają możliwość dopasowania rodzaju zwierzęcego terapeuty do pacjenta.

W tymże podrozdziale przedstawiono historie zooterapii, jej rodzaje, a także wpływ na jednostkę. W kolejnym rozdziale rozprawy omówione zostaną teoretyczne podstawy osobowości. Jej definicje, teorie, a także wpływ cech osobowości na relacje interpersonalne.



Rozdział 2 Teoretyczne podstawy osobowości

2.1 Definicje osobowości

Od zalania dziejów ludzie zastanawiali się nad tym czym właściwie jest osobowość. Wielu wybitnych teoretyków i myślicieli definiowało ją na swój sposób. Wiadomym jest, że każda z osób różni się od siebie pod względem charakterologicznym. Oznacza to, że między jedną, a drugą jednostką występują różnice względem stałych cech, które posiadają oraz sposobu zachowania. Na przestrzeni lat powstało wiele definicji oraz typów osobowości. Wszystko po to by w odpowiedni sposób móc zinterpretować i zrozumieć przyczyny zachowań człowieka. W niniejszym podrozdziale pokrótce przytoczone zostaną najważniejsze definicje słowa osobowość.

Rozważania na temat definiowania osobowości należałoby zacząć od potocznego ujęcia tego terminu. Uważa się, że jest to zespół cech charakteryzujących daną osobę i odróżniających ją od innych, wpływających na jej zachowanie, adaptację oraz podejmowanie decyzji. Cechy osobowości mogą być stałe – wrodzone i zmienne, kształtujące się poprzez środowisko, obierane role społeczne i odbieranie różnorodnych bodźców z zewnątrz.

Definicji osobowości jest wiele, słownik języka polskiego określa, że osobowość to:

1. „człowiek o cechach wyróżniających go spośród innych ludzi
2. *całość stałych cech psychicznych i mechanizmów wewnętrznych regulujących zachowanie człowieka*” (Osobowość. W: Słownik języka polskiego PWN, 27.09.2024).

Nieco inaczej określa ją słownik psychologiczny, w którym znajduje się informacja, że jest to „zbiór względnie trwałych cech behawioralnych i poznawczych danej jednostki wnoszonych przez nią do podejmowanych kontaktów, zaistniałych sytuacji czy relacji. Cechy te w sposób bezpośredni przyczyniają się do wyodrębniania różnic indywidualnych” (Jankowiak, Krupiński, 2013 s. 331). Wyróżnia się osobowość altruistyczną, autorytarną, dogmatyczną, lokalną, paranoiczną. W słowniku psychologii znajduje się informacja, że osobowość to klasyczne, ale zbyt wielorakie i szerokie pojęcie do jednoznacznego określenia. Odnaleźć można również informacje, że Allport potrafił zebrać prawie 50 różnych definicji z literatury naukowej życia. Tożsamość to pojęcie, które nierozdzielnie łączy się z człowiekiem. Występuje więc w większości koncepcji. Kiedyś łączona była z osobowością. Jest to posiadanie świadomości z własnej odrębności i wyjątkowości, różności swoich cech względem innych (Jankowiak, Krupiński, 2013).



Tożsamość to połączenie wrodzonych cech z wpływem środowiskowym. „*Jest zawsze wynikiem interferencji przeszłości, warunków chwili obecnej i projektów kierowanych w przyszłość*” (Piotrowski, 1985, s. 40).

Nie ma jednej definicji osobowości. Jest to bardzo szerokie i wieloznaczne pojęcie, które w każdej dziedzinie ma inne znaczenie. Psychologia w szeroki sposób zajmuje się opisem osobowości, tego w jaki sposób ma wpływ na życie jednostki, co się na nią składa oraz jakie są jej typy. Wszystkie definicje mają cechy wspólne, traktują osobowość jako zbiór pewnych, indywidualizowanych cech, odróżniających jednostkę od innych osób. Cechy te określają zachowanie jednostki, podejmowanie decyzji, radzenie sobie z problemami oraz własnymi emocjami. Na osobowość składają się temperament oraz charakter. Pierwszy z tych składników jest dziedziczny, jednostka rodzi się już z danymi cechami, składa się na niego między innymi „*naturalny poziom aktywności, rozrzut nastrojów i zakres reakcji*” (Kozioł-Nadolna, 2015, s. 58). Charakter wchodzący w skład osobowości kształtowany jest w czasie dzieciństwa i dorastania głównie poprzez środowisko, w którym wzrasta dziecko.

Wielu teoretyków próbowało w odpowiedni sposób zdefiniować osobowość. Okoń nazwał ją jako „*zespół stałych właściwości i procesów psychofizycznych, odróżniających daną jednostkę od innych, wpływających na organizację jej zachowania*” (Okoń, 2001, s. 277). Wpływa to na kształtowanie zachowania, zdobywanie wiedzy, umiejętności, a także radzenia sobie z emocjami i stosunkami z innymi osobami. Według Allporta w osobowości znaczące są cechy, jest to sposób w jaki jednostka się wyraża, jak postępuje w różnych sytuacjach. To cechy osobowości uwarunkowują zachowanie, sposób myślenia i kształtują relacje społeczne. Cechy te na ogół są stałe, jednostka reaguje na podobne sytuacje w określony dla siebie sposób. Cechy te mogą być uważane za zgodne z normą kulturalną lub odbiegające od niej. Kiedy utrudniają kontakty z innymi osobami lub powodują ich cierpienie bądź cierpienie jednostki, może to wskazywać na zaburzenia osobowości. W literaturze znane są koncepcje i podziały osobowości. Dokonany został również podział na rodzaje zaburzeń osobowości.

Ludzkość od dawna zastanawia się nad motywacją zachowań, dlatego szuka odpowiedzi na pytania dotyczące tego w jaki sposób powstaje osobowość, czy zmienia się w trakcie życia i co wpływa na postępowanie jednostek. Wielu teoretyków i badaczy pochyliło się nad szukaniem znaczeń ludzkich zachowań. Początki psychologii datowane są na 1900 rok. Pojęcie osobowości użyte zostało zaś pierwszy raz przez Wunda, a w 1937 r. został wydany pierwszy na świecie podręcznik na temat psychologii osobowości „*Personality: A Psychological Interpretation*”. Psychologia osobowości powstała by móc swobodnie interpretować ludzkie zachowania, szukać ich przyczyn i motywacji. Oleś zauważa, że nauka ta „*traktuje bowiem*



o spójności myśli, uczuć i zachowań człowieka, ujawniającej się w różnych sytuacjach i podlegające określonym zmianom na przestrzeni czasu” (Oleś, 2003, s. 20).

Podstawą definicji osobowości jest uświadomienie sobie swojej wyjątkowości i odmienności od innych. Każda osoba różni się od siebie, wyróżnia się określoną cechą, jest nadzwyczajna. Allport podkreślał, że może być ona podatna na zmienne, ale dzięki niej jednostka przystosowuje się do środowiska. Psychologia osobowości związana jest również z psychologią różnic indywidualnych. Obecnie często widoczna jest tendencja do badania grupy osób w celu mierzenia danych cech charakterystycznych dla danej osobowości. Nie jest to do końca zasadne, ponieważ badając osobowość należy wziąć pod uwagę indywidualność jednostki.

Kolejną definicję osobowości przedstawili Zimbardo i Gerring, według których osobowość to *„psychologiczne właściwości jednostki, kształtujące różnorodne, charakterystyczne dla niej wzorce zachowań w różnych sytuacjach i w różnym czasie”* (Zimbardo, Gerring, 2023, s. 566). Autorzy pozycji *„Psychologia i życie”* sugerują, że jednostka porównująca ze sobą dwie osoby, zawsze zaczyna oceniać ich osobowość. Porównując cechy, relacje interpersonalne czy sposób zachowania w stresujących sytuacjach nieświadomie stosuje się własną teorię osobowości. Badacze twierdzą, że w każdej z definicji osobowości, odnajdzie się pojęcia takie jak *„wyjątkowość i charakterystyczne wzorce zachowań”* (Zimbardo, Gerring, 2023, s. 565). Sami Zimbardo i Gerring uważają osobowość za złożoną strukturę kierującą ludzkimi zachowaniami, które są stałe na przestrzeni lat w różnych okolicznościach życiowych. (Zimbardo, Gerring, 2023).

Podstawy psychologii mówią o tym, że jest wiele sposobów na zbadanie ludzkich zachowań. Na tej podstawie powstaje wiele teorii dotyczących tłumaczenia sposobów bycia. Można je wyjaśniać biologią, genetyką czy środowiskowymi naleciałościami. Watson uważał, że na rozwój psychiczny człowieka, w tym na jego osobowość wpływają nie tylko geny, ale również przeżycia. Porównał człowieka do białej, niezapisanej kartki. Człowiek rodzi się czysty, przemierzając swoje życie, zapisuje kolejne strony swojego życia, poprzez różnego rodzaju doznania, przeżycia, które wpływają na jego rozwój psychospołeczny. Locke również porównywał nowonarodzonego człowieka do czystej, niezapisanej kartki, która wypełnia się zdarzeniami. Wpływają one na człowieka bardziej lub mniej. Uważał, że to w jaki sposób kształtują i wpływają na zachowanie jednostki należy zbadać (Mietzel, 2000).

Strelau twierdził, że temperament jest spójny z cechami osobowości, widoczne to jest w zachowaniach jednostki. Uważał, że cechy widoczne są już w dzieciństwie, zdeterminowane przez mechanizmy biologiczne i ulegają zmianom podczas życia człowieka. Jego teoria



temperamentu powstała na bazie eksperymentu Pawłowa, która mówi, że cechy zachowania są spójne z temperamentem. Obserwował on zachowanie psów podczas eksperymentu nad warunkowaniem klasycznym. „Pawłow postawił hipotezę o istnieniu określonych właściwości układu nerwowego odpowiedzialnych za stwierdzone różnice indywidualne w warunkowaniu czy, bardziej ogólnie, w zachowaniu psów” (Strelau, 1985 s. 15).

Definicji osobowości jest wiele, powyżej przedstawionych zostało kilka z nich. Jest to pojęcie szerokie, którego nie da się zinterpretować jednoznacznie. Dlatego warto spojrzeć na ten termin w różnym, szerokim kontekście. Osobowość w wąskim jej znaczeniu to zbiór cech jednostki odróżniających ją od innych. To co ważne, pełni ona znaczące funkcje. Reykowski wymienił dwie z nich: kontrole i integrację. Mają one za zadanie kontrolowanie zachowań zagrażających jednostce. Funkcja ta ma za zadanie hamowanie działań, które mogą kolidować z jej interesami lub naruszać normy moralne (Łukaszewski, 1974).

Dzięki osobowości jednostka potrafi odróżnić jedną osobę od drugiej oraz od reszty społeczeństwa. Robi to na podstawie indywidualnych cech. Tak samo, potrafi wyróżnić siebie na tle innych. Odróżnia się pod względem trzech aspektów: emocjonalnym, intelektualnym i fizjologicznym. Oddzielają one jednostkę od reszty społeczeństwa, identyfikują ją. Osobowość często opisywana jest jako zestaw czterech cech: psychicznych, społecznych, intelektualnych i somatycznych. Somatyczne związane są z ciałem, są nieświadome i automatyczne. Osoba nie ma świadomości, że stanowi jedność z ciałem, posługuje się nim automatycznie, a manifestacja ciała, wyraża wewnątrz jednostki. Cechy psychiczne często powiązane są z somatycznymi. Psychika oddziałuje na ciało, gdy stres jest długotrwały, zaczyna chorować również ciało. Cechy somatyczne związane są również z intelektualnymi i społecznymi. Osoba z niską samooceną, będzie miała ograniczone interakcje międzyludzkie. Swoje relacje, jednostka będzie wypracowywała samodzielnie, posiadane kontakty będą zależne od niej, od tego czy jest otwarta czy zamknięta na kontakt z drugą osobą. W aspekt ten włączone są również role społeczne, które jednostka pełni przez całe życie. Cechy intelektualne obejmują przekonania, poglądy i wierzenia. Odzwierciedleniem ich jest obraz własnego Ja. Przekonania są nie tylko wpływem środowiska, społeczeństwa, ale również obrazem zindywidualizowanym, wpływającym z wewnątrz. Osobowość jest więc skomplikowana, zindywidualizowana i trudna do zrozumienia (Chrobak, 2011).

Chrobak zauważa, że „osobowość to zapewne niepowtarzalny i nieprzypadkowy układ wariantów wyróżnionych powyżej cech. Choć trudno sobie wyobrazić, aby ten sam układ pojawił się u dwóch różnych osób (badania nad bliźniętami jednojajowymi), to nie można



zaprzeczyć, iż czas, miejsce, światopogląd oraz kontekst społeczny, zbliżają do siebie różne osobowości, w pewnym stopniu wzajemnie je do siebie upodabniając”(Chrobak, 2011 s. 37).

W niniejszym podrozdziale przedstawiono definicje osobowości. Termin ten występuje w wielu odsłonach, jest różnorodnym i szerokim pojęciem, którego nie da się jednoznacznie określić. W kolejnym podrozdziale przedstawione zostaną teorie osobowości.

2.2 Teorie osobowości

Termin osobowość spotykany jest często w literaturze nie tylko w samej dziedzinie psychologii, ale również w codziennym życiu. Psychologia osobowości szuka mechanizmów, które odpowiadają za wyjątkowość jednostki. Na przełomie XIX i XX wieku powstała teoria osobowości, a za jej początek uważa się rozwój psychoanalizy. Psychologia osobowości powstała w latach 30. XX wieku jako wynik połączenia dziedzin psychologii różnic indywidualnych oraz psychologii charakteru (Oleś, 2009).

Na przestrzeni wieków teorie osobowości zmieniały się. Obecnie uważa się, że zmierzają one ku koncentracji na osobie, na jej wnętrzu, a nie na zmiennych. Nauka o osobowości opierała się na teorii cech, jednak jej przeciwnicy, wśród których był Mischel wzniesili rewolucję kognitywną. Mischel był przeciwnikiem teorii cech - myśleniu o swoim wnętrzu, prowadził badania na temat tego w jaki sposób człowiek odbiera otaczającą go rzeczywistość, jak interpretuje swoje życie i czego od niego oczekuje (Oleś, 2009). Kolejną teorią osobowości, która również zyskała dużą popularność była socjobiologia – związana z teorią ewolucji. Jednak powstanie tak zwanej teorii „Wielkiej Piątki” – pięciowymiarowego modelu osobowości, przywróciło wierzenia w teorie cech. Wspomniane podejście ewolucyjne definiowało osobowość jako zespół trwałych cech, a także mechanizmów wewnętrznych, które powodują adaptację do środowiska w tym wewnątrz siebie (w głąb swojej psychiki).

Pierwsze teorie osobowości powstały już w starożytności, ich twórcami byli Hipokrates i Galen. Koncepcja zwana humoralną, wiązała się z powiązaniem temperamentu z czterema rodzajami soków – humorów krążących w organizmie człowieka. Należały do nich: krew – powietrze, flegma – woda, żółć – ogień oraz żółć czarna – ziemia. Płyny te produkuje serce, mózg, wątroba i śledziona. Według Gallena ich połączenie w różnych proporcjach tworzy temperament. Znaną koncepcją osobowości jest czynownika teoria cech. Polega ona na pojmowaniu struktury osobowości określonej jako cechy. Była to podstawowa koncepcja prowadząca do badań nad osobowością.

Każda jednostka posiada odrębne przewidywania co, do zachowań innych osób. Kształtują się one poprzez subiektywne wrażenia i autopsje, inaczej mówiąc każda z osób ma



wyobrażenia względem drugiej osoby. Każdy ma odrębny punkt widzenia, którym spostrzega obraz drugiej osoby. W taki sposób dochodzi do powstania wpływów między ludźmi, a otaczającym światem. Obserwacje, które są czynione wobec siebie oraz otaczającej jednostki rzeczywistości powodują, że cechy używane są do wyjaśnienia różnych zachowań i zjawisk. „Do głównych psychologów ujmujących osobowość w terminach cech możemy zaliczyć *Thurstona, Guilforda, Cattella, Eysencka oraz Allporta*” (Buksik, 2000, s.192).

Pierwszą z teorii cech osobowości była teoria Guilforda oparta na analizie czynnikowej. Zgodnie z koncepcją, osobowość to niepowtarzalny, wyjątkowy schemat cech danej osoby. Podstawowym składnikiem struktury osobowości jest cecha, czyli odróżniający sposób zachorowania się jednostki od pozostałych osób. Guilfor uważał, że „*cecha to pewna dająca się wyróżnić stała właściwość, w której jedna indywidualność różni się od drugiej*” (Guilford, 1956, za: Buksik, 2000, s. 192). Tym, co odróżnia ludzi od siebie, jest osobowość. Część osób może mieć podobne lub identyczne cechy, wtedy różnicą jest stopień natężenia tych cech. Zespołu cech u odrębnej jednostki, nie da się powtórzyć. Analiza czynnikowa sprawiła, że podczas obserwacji niektóre cechy zostały zakwalifikowane do cech podstawowych, czyli często powtarzających się u różnych osób. Guilford wyróżnił siedem grup cech, które tworzą osobowość - modalność. Są to: „*potrzeby, zainteresowania, postawy, temperament, uzdolnienia, cechy fizjologiczne organizmu i cechy morfologiczne organizmu*” (Buskisk, 2000, s. 193). Cechy te podzielił jeszcze na mniejsze grupy na przykład uzdolnienia, potrzeby. Model przedstawiony przez Giforda porównywany jest do koncepcji osobowości stworzonej przez Eysenceka – istnieje hierarchia wobec, której cechy zostały pogrupowane. Wyróżnił on 4 typy hierarchicznego modelu struktur osobowości:

1. psychiczny - najwyższy poziom organizacji osobowości. Takiego człowieka cechuje: towarzyskość, dominacja, spokój, zaufanie do siebie;
2. cecha osobowości - fundamentalne cechy osobowości: przywództwo, otwartość;
3. specyficzne tendencje – sposób w jaki jednostka reaguje w określonej sytuacji tworząc schematy, inaczej „HEXIS”. Są to: dusza towarzystwa, bycie liderem, przywództwo, gotowość do podejmowania działań;
4. reakcje specyficzne takie jak: podejmowanie szybkich decyzji, panowanie nad emocjami, serdeczność (Buskisk, 2000).

Ponadto Guilfid wyróżnił jeszcze dwie grupy czynników osobowościowych: hormetyczne i temperamentalne oraz związane z inteligencją. Pierwsze z nich zależne od zaspokojenia podstawowych fizjologicznych potrzeb oraz doświadczeń życiowych. W ujęciu temperamentalnym, cechy związane z temperamentem są często determinowane



i przekształcane przez inne cechy danej osoby. Wśród czynników należących do grupy intelektualnej „wyróżnia się pięć rodzajów operacji: ocenianie, wytwarzanie zbieżne, wytwarzanie rozbieżne, pamięć i poznawanie; oraz sześć rodzajów wytworów: jednostki, klasy, relacje, systemy, transformacje, implikacje; a także cztery rodzaje treści: figuralne, symboliczne, semantyczne oraz behawioralne” (Buskisk, 2000, s.193).

Bardzo znanym badaczem osobowości człowieka był Goldon Allport. Był on przedstawicielem teorii cech, nawiązywał do Sterna i Jamesa, w dalszym okresie swojej pracy naukowej inspirował się filozofią egzystencjalną. Spostrzegł, że jednostki mocno różnią się między sobą, ich zachowania są odmienne, a każda osoba ma inną opinię. Dla Allporta człowiek to systemem składający się z mniejszych podsystemów, które oddziałują na siebie. Zwracał więc uwagę na to, że na ludzkie zachowanie wpływa wiele czynników, które się ze sobą wiążą, tworząc niepowtarzalny dla siebie system. Każda jednostka jest zatem inna i niepowtarzalna i trudne jest jej całkowite zrozumienie. Odbiór danej osoby jest subiektywny. Allport uważał, że badanie osobowości człowieka należy dokonywać pod różnymi aspektami np. duchowości czy sfery psychicznej lub fizjologicznej (Buksik, 2000). Używał równiach definicji osobowości, określił jej trzy warianty:

1. „definicje, które podkreślają zewnętrzne wrażenie jakie człowiek wywiera na drugim człowieku;
2. definicje, które zwracają uwagę na wewnętrzną strukturę (są to definicje preferowane przez większość psychologów);
1. definicje operacyjne, które definiują osobowość przez narzędzie pomiaru i w takim wypadku osobowość jest tym co mierzą testy psychometryczne (Buksik, 2000, s. 200).

W zależności od sytuacji oraz tego jaka kategoria będzie właściwa Allport definiował osobowość inaczej, grupując ją pod każdą z powyższych kategorii. Uważał, że może się ona zmieniać w czasie dojrzwania, poprzez nabieranie doświadczeń życiowych i przechodzenie przez różne sytuacje. Terminy takie jak osobowość, temperament czy charakter stosował zamiennie i miały one dla niego te same znaczenie. Według Allporta:

1. „Osobowość jest tym czym człowiek jest naprawdę.
2. Osobowość jest dynamiczną organizacją w jednostce takich systemów psychofizycznych, które determinują jej specyficzne przystosowanie do jej środowiska.
3. Osobowość jest organizacją dynamiczną wewnątrz indywiduum tych psychofizycznych systemów, które determinują jego charakterystyczne zachowanie myślenie”(Buksik, 2000, s.200).

Cecha to podstawowa jednostka osobowości, dlatego Allport podzielił je na dwa rodzaje:



„1. cechy kardynalne, centralne i drugorzędne,
2. cechy wspólne i jednostkowe” (Buksik, 2000, s. 203).

Pierwsze z nich to takie, które można przeciwstawić cechom jednej osoby do drugiej. Służą do oceny jednostek i ukazania podobieństw, cech wspólnych. By to zrobić można zestawić ze sobą cechy takie jak wyznawana religia, preferowane ugrupowania polityczne, zasady społeczne i tym podobne. Cechy zwane kardynalnymi wpływają na całe życie jednostki, są jego podstawą, nakierunkowują drogę, są to na przykład uzdolnienia, które są widoczne dla całego otoczenia. Cechy takie nie występują u wielu osób. W kategorii tej występują też cechy centralne, które charakteryzują jednostkę, są najważniejsze i dostrzegalne przez otaczające środowisko. Drugorzędne cechy są mniej widoczne, mniej ważne i nie stanowią podstawy zrozumienia, scharakteryzowania osobowości danej jednostki jest to na przykład sposób mówienia, czy zainteresowania. By porównać jena osobę do drugiej i określić je pod względem osobowościowym należy według Allporta wykazać ich różnice. Ukazują je najlepiej cechy indywidualne, które to odróżniają jedną jednostkę od drugiej, podkreślając jej wyjątkowość i unikatowość. Co ważne każda z cech, którą posiada dana osoba może mieścić się w kilku kategoriach np. być cechą centralną, ale też kardynalną lub wspólną. Istotnym pojęciem w teorii Allporta jest również *proprium*, które ujmuje jako nie do końca odkryte, odsłonięte. Są to rzeczy, funkcje czy cechy, z których istnienia jednostka nie zdaje sobie sprawy, a jej rozwój trwa przez całe życie. Może to być na przykład samoocena, wizja własnej osoby, poszukiwanie tożsamości. Poprzez *proprium* kształtuje się osobowość, a także sposób radzenia sobie ze stresem jednostki (Buksik, 2000).

Allport scharakteryzował siedem wymiarów *proprium*:

1. zdawanie sobie sprawy z cielesności;
2. stałość tożsamości;
3. poczucie godności (trzy pierwsze cechy pojawiają się do trzeciego roku życia);
4. zakres swojej samoświadomości;
5. powstanie samooceny (czynniki występujące w czwartym-szóstym roku życia);
6. zrozumienie, że dzięki myśleniu i rozumowaniu można pokonywać trudności (szósty-dwunasty rok życia)
7. okres adolescencji przynosi cele na przyszłość, długofalowe plany (Buksik, 2000).

Teorie cech Allporta charakteryzują jednostki w oparciu o wymiary osobowości i prognozują ich zachowania na podstawie stopnia nasilenia poszczególnych cech u danej osoby.

Znaną i często używaną koncepcją jest czynnikowa teoria Catella. Według badacza, osobowość to zdolność przewidywania zachowania jednostki w konkretnej sytuacji, jest



złożona i składa się z cech, które są motywowane w zależności od cech dynamicznych. W tej teorii to cecha jest najważniejszym elementem odkrywaniem podczas obserwacji danego zachowania, które pojawia się regularnie. Poprzez to, można wyjaśnić dlaczego dane zachowanie jest powtarzalne. Zachodzą schematy według, których reaguje dana jednostka. Catell podzielił cechy na powierzchniowe i źródłowe. „*Cechy powierzchniowe reprezentujące wiązki jawnych, czyli zewnętrznych, zmiennych, zdają się występować łącznie*” (...) zaś *cechy źródłowe reprezentują podstawowe zmienne, które współdeterminują wielorakie przejawy powierzchniowe. Cechy źródłowe są identyfikowane wyłącznie na drodze analizy czynnikowej*” (Buksik, 2000, s. 195). To właśnie cechy źródłowe były dla Catella znaczącymi przy wyjaśnianiu danego zachowania, poznawania osobowości. Poszukując grupy podstawowych cech, Catell posiłkował się listą cech Allporta i Odberta. Na podstawie ich teorii, skonstruował swoją, w której znalazło się szesnaście czynników – cech źródłowych. Uważał, że są one sposobem obycia, postaw jednostki, które tworzą osobowość (Zimbardo, Gerrig, 2023). Cechy źródłowe są zależne od zewnętrznych oddziaływań środowiska, do których należą rodzina, szkoła, rówieśnicy. Cechy źródłowe Catell podzielił na dynamiczne – działania ukierunkowane na konkretny cel, uzdolnienia - pomagają w osiągnięciu obranego celu. Istnieją również cechy temperamentu – odpowiedzialne za szybkość, i wrażliwość emocjonalną. Każda z tych trzech wymienionych cech zawiera się w zachowaniu jednostki. Według teorii Catella najważniejsze w zrozumieniu osobowości jest zrozumienie cech dynamicznych, ponieważ są one podatne na zmiany, dzięki czemu zachowanie osoby może zostać zmodyfikowane. Catell pracował nad metodę analizy czynnikowej, która mogłaby badać cechy osobowości osób w różnym wieku (Buksik, 2000).

Również Eysenck odcisnął swoje piętno w dziejach psychologii osobowości. Jego koncepcja zwana trójczynnikiem teorią PEN wyróżniała trzy główne ogólne wymiary: ekstrawersję – ukierunkowaną na zewnątrz lub wewnątrz (introwersja), neurotyczność – zrównoważenie emocjonalne i niezrównoważenie emocjonalne oraz psychotyczność (uprzejmy, empatyczny – agresywny, wrogi). W swoich badaniach nad teorią osobowości uważał, że jego rozwiązania oraz badania powinny opierać się przede wszystkim na pomiarze i kwantyfikacji, ponieważ będzie to zgodne z nauką. Badał duże grupy stosując różne metody, analizował wyniki badań. Stosował podejście nomotetyczne – badania zachowań grup. Hans Eysenck urodził się w 1916 r. podczas II wojny światowej wyemigrował do Anglii. Na jego poglądy miała więc wpływ szkoła londyńska. W jego teoriach widać również nawiązanie do prac wielu badaczy (Buksik, 2000).



„Do poglądów Pawłowa omawiany autor nawiązuje często (...) Eysenck próbuje łączyć te dwie szkoły. Zauważa się także wpływ Mc Dougalla, zwłaszcza w zakresie doświadczeń z użyciem środków farmakologicznych. Natomiast w teoretycznych częściach prac tegoż autora widać dużą zależność od poglądów Jaenscha, Kraepelina, a zwłaszcza Juna i Kretschmera” (Buskisk, 2000, s. 197).

Na osobowość według Eysencka składają się współdziałające ze sobą układy, które determinują zachowania tworząc całość. Uważał, że osobowość ma swoją hierarchię, w której poziom najwyższy zajmują typy, niżej znajdują się cechy, następnie reakcje nawykowe i reakcje specyficzne. Za typ uznał grupę zestawionych ze sobą cech, cechami są dopasowane akty lub skłonności do działania (Buksik, 2000). Scharakteryzował trzy wymiary osobowości. ekstrawersję oraz neurotyczność przedstawił na diagramie w postaci koła, ilustrując tym samym, że każdy wydzielony kwadrat na diagramie jest typem osobowości Galena powiązany z humorami przedstawionymi przez Hipokratesa (Zimbardo, Gerrig, 2023).

Trzy wymiary osobowości PEN (psychotyzm, ekstrawersja, neurotyczność) wraz z ich kontinuum, przedstawia poniższa tabela.

Tabela 1 Typy osobowości z kontinuum

Typ ekstrawertyczny	Typ introwertyczny
<ul style="list-style-type: none"> - brak wytrwałości; - niski poziom aspiracji; - uboga wrażliwość społeczna; - towarzyskość, bycie w centrum; - duże grono znajomych; - potrzeba utrzymywania kontaktów z ludźmi; - stałość spostrzegania; - potrzeba stymulacji z zewnętrznego środowiska; - działanie pod wpływem emocji, impulsywność; - praktyczność; - posiada odpowiedź na uwagi w jego stronę; - nie przejmuje się niepowodzeniami; 	<ul style="list-style-type: none"> - sztywność spostrzegania; - wysoki poziom aspiracji; - wrażliwość; - mała towarzyskość, przywiązanie i trzymanie się swoich kontaktów interpersonalnych; - lubi wracać do wspomnień, przemyśleń; - domator; - powściągliwość w stosunku do innych; - działania są przemyślane; - uporządkowanie; - powściągliwość w okazywanie uczuć; - sumienność i obowiązkowość; - przestrzega ustalonych praw i zasad; - z pesymizmem patrzy w przyszłość.



<ul style="list-style-type: none"> - preferowanie zmian, zamiast bycia w jednym miejscu; - optymistyczny obraz przyszłości; - problemy z agresją i gniewem; <ul style="list-style-type: none"> - duże reakcje stresowe; - w miłości kieruje się sercem oraz przyjemnością własną. 	
Typ neurotyczny	Zrównoważenie emocjonalne
<ul style="list-style-type: none"> - nieśmiałość, trudności w nawiązywaniu relacji społecznych; - niestałość/ niezrównoważenie emocjonalne; <ul style="list-style-type: none"> - współzależność; - słabe zdrowie fizyczne; - różnego rodzaju dolegliwości somatyczne; <ul style="list-style-type: none"> - niska odporność na stres; - brak równomierności osiągnięć w pracy; <ul style="list-style-type: none"> - skłonność do martwienia się; - bezsenność, koszmary; - wrażliwość emocjonalna; - brak zaufania do siebie; <ul style="list-style-type: none"> - niska samoocena; - podatność na wpływy; - mniejsza zręczność manualna; <ul style="list-style-type: none"> - niskie ambicje; - duża drażliwość, występujące stany lękowe - skłonność do załamania nerwowego i depresji. 	<ul style="list-style-type: none"> - brak określenia stałości emocjonalnej przez Eysencka. - „<i>Może ona oznaczać deficyt wrażliwości emocjonalnej (...) zakłada, że neurotyzm jest kontinuum od normy do patologii</i>” (Brzozowski, Drwal, 1995, s. 16).
Typ psychotyczny	Normalność stanów umysłowych
<ul style="list-style-type: none"> - brak umiejętności podejmowania decyzji; - słabsza koncentracja uwagi; 	Brak charakterystyki wymiaru



<ul style="list-style-type: none">- niezbyt dobra pamięć;- zachowanie nieadekwatne do sytuacji;- dziwaczne zachowania;- powolne czytanie;- stawianie celów niemożliwych do realizacji;- brak poczucia współodczuwania;- występowanie okrutności w stosunku do innych;- brak empatii, nieczułość;- nieumiejętność wzruszania się;- nieufność;- od dziecka nie boi się niebezpieczeństwa;- unikanie kontaktów społecznych, samotność;- poczucie niespełnienia, bycia nieszczęśliwym;- występowanie urojeń prześladowczych.	
---	--

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Brzozowski, Drwał, 1995, s. 17-18).

Kolejnym, najczęściej używanym modelem osobowości jest Pięciodzynnikiowy Model Osobowości. Pod koniec XX wieku większość badaczy osobowości podzieliła się na dwa obozy, na zwolenników Wielkiej Piątki i Trójki Eysencka. Teoria Costy i McCrae posiada również wielu przeciwników, którzy nie zgodzili się z określoną przez nich liczbą cech. W ostatnich czasach prym wiodzie model Wielkiej Piątki. Teoria Costy i McCrae zawiera w sobie pięć czynników wraz z ich biegunami – pozytywnym i negatywnym. Jest to model pięcioczynnikowy, który ukazuje poszczególne związki między cechami, założeniami oraz ich skale, potocznie określany Wielką Piątką (Zimbardo, Gerring, 2023). Celem powstania modelu było zawężenie wielu określeń, podobnych do siebie cech, utworzenie pięciu ogólnych czynników. Czynniki to „rodzaj taksonomii – system klasyfikacji pozwalającej na opisanie wszystkich znanych ci ludzi w sposób obejmujący ważne wymiary, na których różnią się oni między sobą.” (Zimbardo Gerring, 2023, s. 571). Model Wielkiej Piątki ma swoje początki sięgające badań Allporta, który z Odbertem opracował aż 18 tysięcy określeń, następnie Catell zawęził listę do 171 kategorii, z czego powstało 35 cech osobowości. Kolejnym etapem było



odkrycie przez Fiske na podzbiornie 22 cech, pięciu czynników, jednak nie zdołał on zobrazować modelu struktury wyodrębnionych przez niego cech. Tupes i Christa również pracowali na 22 opisach cech, z których przedstawili pięć podstawowych czynników: „*urgencja, ugodowość, sumienność, stabilność emocjonalna, kultura*” (Gasiul, 2006, s. 104). Aktualnie opracowanie Pięciu Czynników Modelu Wielkiej Piątki przypisuje się Goldbergowi, ale to Costa i McCrae przeprowadzili analizę czynnikową poprzez tak zwaną „*NEO-PI - Neuroticism Extraversion Openness - Personality Inventory*”, uzyskując następujące cechy: *ekstrawersja, ugodowość, sumienność, neurotyzm, otwartość*” (Gasiul, 2006, s. 104) .

Tabela 2 Opis struktury cech modelu Wielkiej Piątki Costy i McCray

Cecha	Biegun I	Biegun II
Ekstrawersja	<ul style="list-style-type: none"> - otwartość i towarzyskość w kontaktach z innymi; - sympatia i serdeczność w stosunku do innych osób; - potrzeba bycia lubianym, bycia w centrum uwagi, bycia przywódcą; - dużo energii i sił witalnych; - prężność, żywiołowość; - potrzeba przebywania z ludźmi, w ruchu; - optymizm; - emocjonalne reagowanie na trudne sytuacje; - potrzeba ciągłej stymulacji; 	<ul style="list-style-type: none"> - cichość, zrównowazenie; - nieśmiałość; - nieustanna kontrola;
Ugodowość	<ul style="list-style-type: none"> - wysoki poziom zaufania do zamiarów innych osób; 	<ul style="list-style-type: none"> - przekonanie o złych zamiarach innych; - sceptycyzm, cynizm;



	<ul style="list-style-type: none"> - optymistyczne nastawienie względem innych; - naiwność, dobroduszość; - szczerość; - altruizm – skłonność do poświęcenia swojego dobra, względem dobra ogółu; - szukanie kompromisów w sytuacji konfliktów, uступliwość; - łagodzenie trudnych sytuacji, negocjowanie; skłonność do wybaczenia; - skromność, niewinność; - wysoka uczuciowość; - uczciwość, niesienie pomocy charytatywnej potrzebującym; - szacunek i lojalność w kontaktach z innymi; - życzliwość i uprzejmość względem innych. 	<ul style="list-style-type: none"> - kłótność; okrutność; - skłonność do manipulacji; - egocentryzm – stawianie własnej osoby w centrum; - w sytuacji konfliktowej agresywne reagowanie; brak możliwości negocjowania; - skłonność do rywalizacji; - poczucie własnej wyższości, - skłonności narcystyczne; - racjonalność w odczytywaniu emocji innych; - mała wrażliwość na problemy innych osób.
<p>Sumienność</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poczucie sprawczości i kontroli nad swoim życiem; - schematyczność, zorganizowanie, schludność; - obowiązkowość, rzetelność; 	<ul style="list-style-type: none"> - brak możliwości kontrolowania biegu swojego życia, radzenia sobie z wyzwaniami; - brak działania według schematów, nieuporządkowanie w działaniach;



	<ul style="list-style-type: none"> - duża motywacja do działania, osmagania sukcesów, podejmowania nowych wyzwań; - duże zaangażowanie w wykonywaniu obowiązków, chęć rozwoju, czasami skłonność do pracoholizmu; - rozważa, kierowanie się rozumem, a nie emocjami podczas rozwiązywania problemów; - odpowiedzialność, poukładanie; - zorganizowanie, duża ostrożność w podejmowaniu działań. 	<ul style="list-style-type: none"> - niedotrzymywanie terminów, nieskuteczność w działaniu; - brak motywacji do działania, obierania celów; - lenistwo, brak aspiracji w dążeniu do osiągnięcia sukcesu; - w trudnych sytuacjach impulsywne działania pod wpływem emocji; - spontaniczne działania, szybkość w podejmowaniu decyzji; - nieuważność, niedojrzałość.
<p>Neurotyczność</p>	<ul style="list-style-type: none"> - łękliwość, nerwowość; - tendencja do zamartwiania się; - zachowania agresywne; - trzymanie negatywnych emocji takich jak złość, gniew wewnątrz siebie; - obwinianie siebie; - częste poczucie bezradności; - zachowania depresyjne; - brak kontroli nad impulsywnymi zachowaniami; 	<ul style="list-style-type: none"> - równowaga, spokój; - powściągliwość; - opanowanie, kontrola.



	<ul style="list-style-type: none"> - słaba odporność na stres; - skłonność do reagowania lękowo i panicznie w trudnych sytuacjach; - niska samoocena; - poczucie fobii społecznej; - zakłopotanie i nieśmiałość w kontaktach interpersonalnych. 	
Otwartość na doświadczenie	<ul style="list-style-type: none"> - wysoko rozwinięta wyobraźnia; - wysokie poczucie estetyki; - artystyczne dusze; - otwartość; - emfatyczność, łatwość w odczytywaniu emocji innych osób; - potrzeba działania, szukania nowych wrażeń; - ciekawość świata; - potrzeba zgłębianie nauki, myśli filozoficznej; - polemizowanie z ustalonymi wartościami społecznymi - otwartość umysłu, wysoka twórczość. 	<ul style="list-style-type: none"> - niska inteligencja; - płytkość, ograniczenie; - przeciętność, niewyraźność.

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Gasiul, 2006, s. 105-106, Zimbardo, Gerig, 2023, s. 57).



Costa i McCrae znani są z cechowego ujęcia osobowości. Zgodnie ich definicją cecha to „wymiar różnic indywidualnych pod względem tendencji do wykazywania spójnych wzorców w zakresie myślenia, uczuć i działań” (McCrae, Costa 2005, s. 40). Poprzez różnice indywidualne ludzie różnią się między sobą nasileniem danej cechy. Im osoba ma wyższy stopień uosobienia cechy, tym częściej może wykazywać zachowania dysponowane do konkretnej cechy. Zachowania ludzkie są najczęściej warunkowane poprzez daną cechę, ale na pojawienie się danego zachowania, ma wpływ również wiele innych czynników. Według autorów wielkiej Piątki struktura osobowości zbudowana jest z elementów oddziałujących na siebie, jest to tak zwana pięcioczynnikowa teoria. Składa się z komponentów osobowości – pięciu cech osobowości, talentów i zdolności oraz specyfikacji psychicznych danej osoby, określonymi przystosowaniami – zainteresowania, nawyki, a także obrazu własnej osoby – samooceny

W niniejszym podrozdziale przedstawiono teorię cech osobowości, rozpoczynając od koncepcji Hipokratesa, Galena, po koncepcję Guilforda. Omówiono również koncepcje Catella, Allporta, Eysenck i Costy i McCrae. W kolejnym podrozdziale omówiony zostanie wpływ cech osobowości na relacje interpersonalne.

2.3 Cechy osobowości, a relacje interpersonalne

Dzięki osobowości można odróżnić jedną osobę od drugiej. Każda jednostka posiada specyficzne, wyróżniające ją cechy. Każda osoba powinna świadomie dokonywać wyborów, mieć swoje poglądy i wyznawane wartości. Istnieje zespół podstawowych cech, ale każda jednostka ma różne ich natężenie. To właśnie zindywidualizowane cechy mają wpływ na działanie, a także budowanie relacji społecznych.

Rorty i Wonga wyróżnili cechy: somatyczne, psychiczne, społeczne i intelektualne. Te, które mają wpływ na relacje interpersonalne są cechami społecznymi. Człowiek to istota społeczna (Berger, Luckmann, 1983). Relacje międzyludzkie są podstawą istnienia ludzkiego. Człowiek jest istotą społeczną, która do życia potrzebuje drugiej osoby, a kontakty które człowiek utrzymuje w ciągu swojego życia, są zależne od niego. Sam decyduje czy chce utrzymać konkretną relację, bądź obrać daną rolę życiową taką jak na przykład rodzic, małżonek. Cechą należąca do grona społecznych jest również aspołeczność – jest to stronienie od innych osób, brak chęci zawierania nowych znajomości, często również problem z utrzymaniem tych już nawiązanych, także więzi rodzinnych.

Relacje międzyludzkie kształtują się przez całe życie. Niejednokrotnie mogą wystąpić problemy z ich utrzymaniem, zacieśnieniem. U podnóża kształtowania się prawidłowych relacji



interpersonalnych leżą teorie przywiązania Ainsworth i Bowlbyego (Żechowski, Namysłowska 2008). To w jaki sposób dziecko będzie budowało swoje relacje z innymi ludźmi, zależy w dużej mierze od jej najbliższych, którzy sprawowali nad nim opiekę w pierwszych miesiącach i latach życia. Doświadczenia z dzieciństwa, sposób w jaki doznawali opieki, wpływają na dorosłe życie. Sposób w jaki opiekun reaguje na komunikowane przez niemowlę potrzeby, ma swoje odzwierciedlenie w stylu przywiązania, który poprzez to się wykształca. „Po narodzinach dziecko „[...] uruchamia atrakcyjny dla opiekuna system tzw. wyzwalaczy, który ma zwrócić uwagę na sygnalizowane potrzeby. Są to tzw. zachowania przywiązujące” (Plopa, 2005, s. 91). Sposób w jaki opiekun zareaguje na zasygnalizowane potrzeby dziecka określi styl przywiązania, który w ten sposób się wytworzy. W literaturze znane są trzy style przywiązania określone przez Ainsworth i Bowlbya:

1. Bezpieczny styl przywiązania – dziecko czuje i wie, że opiekunowie są dostępni i zaspokajają jego potrzeby, dziecko po rozłące z opiekunem jest spokojne, szybko się uspokaja i wraca do optymalnego stanu emocjonalnego po powrocie opiekuna.
2. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania – dziecko nie potrafi przewidzieć reakcji rodziców, którzy nie zawsze są dostępni, nie zawsze zaspokajają jego potrzeby, są nieprzewidywalni. Dziecko podczas separacji z opiekunem odczuwa niepokój, po powrocie opiekuna nie potrafi szybko wrócić do stabilizacji emocjonalnej.
3. Lękowo-unikający styl przywiązania – dziecko nie może liczyć na obecność opiekuna oraz zaspokojenie swoich potrzeb, nie dostaje bliskości emocjonalnej, podczas rozłąki z opiekunami wykazuje delikatne objawy stresu, jednak po ich powrocie nie wykazuje chęci okazania ich swoich uczuć (Żechowski, Namysłowska 2008).

Po dokonaniu obserwacji Main i Solomon wskazali czwarty styl przywiązania:

4. Zdezorganizowany (dezorientowany) styl przywiązania - przejawia się w rodzinach dysfunkcyjnych, często związany z przemocą fizyczną, dziecko obawia się bliskości z opiekunem, nie dopuszcza do okazywania uczuć, boi się kontaktu zwłaszcza fizycznego z opiekunem (Main, Solomon, 1986).

Styl przywiązania formuje się w dzieciństwie, w pierwszych latach życia. Nie zmienia się w ciągu trwania życia. Relacje interpersonalne mają ogromny wpływ na kształtowanie się osobowości, widoczne jest to od narodzin dziecka, w tak zwanym procesie socjalizacji pierwotnej. Małe dziecko nie potrafi oceniać, nie wie jakie zachowania uznawane są za poprawne, a jakie nie. Pobiera wzorce ze środowiska, w którym się wychowuje, we wczesnym dzieciństwie jest to ograniczone do rodziców, rodzeństwa, czasami dziadków. Pogląd na świat, który sobie wytworzy pochodzi ze środowiska społecznego, w którym będzie dorastać. Nie



potrafi odróżnić czy to, co mu narzucają, pokazują i mówią jest znaczące, wiarygodne i czy będzie się z tym zgadzać. Dziecko nie potrafi odróżnić narzuconych mu wzorców, w taki sposób buduje się jego światopogląd. Dobrostan psychiczny i fizyczny człowieka budowany jest już na wczesnym etapie rozwojowym dziecka, wyniesione z tego okresu doświadczenia mają wpływ na kształtowanie się osobowości (Chrobak, 2011). Socjalizacja pierwotna mija, gdy dziecko przestaje identyfikować się tylko z osobami z najbliższego środowiska, w którym przebywało. Odkrywa samego siebie, swoją autonomiczność, pojawia się świadomość tożsamości społecznej i obierania ról. Pojawia się tak zwany „inny”, którym jest samo dziecko. Następnie młody człowiek wkracza w etap socjalizacji wtórnej. Trzeci wymiar relacji społecznych jest zdaniem Bergera i Luckmanna „*internalizacją «subświatów» instytucjonalnych czy też wyrastających z instytucji [i] (...) polega na nabyciu wiedzy związanej z rolami*” (Berger, Luckmann, 1983, s. 214-215.).

Jednostka ma świadomość tego, że jest indywidualnością, że różni się od innej osoby wieloma cechami, a także ich natężeniem. Jednak to dzięki porównywaniu się do innych może odkryć swoją odrębność, swoje Ja. Widząc cechy podobne i różne od innych, jednostka odkrywa swoją autonomiczność i podmiotowość. Relacje interpersonalne są więc ważnym aspektem budowania swojej samoświadomości. Wielu badaczy uważało, że osobowość człowieka kształtuje się pod wpływem innych osób. Byli to między innymi Buber, Levinasa, a także Mead, który stworzył dzieło „*Umysł, osobowość i społeczeństwo*”, w którym twierdził, że osobowość kształtuje się pod względem doświadczeń nabywanych w toku życia, noworodek nie posiada osobowości. Budowana jest ona podczas relacji społecznych i umacnianiu więzi z innymi jednostkami (Mead, 1975). Relacje interpersonalne są więc warunkiem by u człowieka wykształciła się odpowiednia osobowość. Rola przyjaciela, znajomego, małżonka, dziecka czy rodzica to naturalne role, które obiera człowiek w interakcjach z innymi ludźmi. Dzięki temu poznaje samego siebie, swoją odrębność, autonomię, staje się niezależnym podmiotem. Ważnym elementem jest również intymność, która tworzy się w bliskich relacjach takich jak rodzic – dziecko lub w relacjach miłosnych, partnerskich. Intymność oparta jest na emocjach, widoczne jest okazywanie uczuć wobec drugiej osoby. Oparta często na kontakcie fizycznym, buduje dobre odczucia, zacieśnia więzi interpersonalne.

Właściwe zbudowanie relacji społecznych wiąże się z odnalezieniem własnego „Ja”. Tożsamość często budowana jest przez całe życie jednostki, najczęściej jednak poszukują jej ludzie młodzi. W literaturze odnaleźć można różne definicje tego terminu, wiąże się to między innymi z: „*poczuciem własnej tożsamości i elementu systemu wiedzy o sobie, właściwości „czystego ego”, składnika pojęcia „ja”, czyli samowiedzy, właściwości czy przejawu „ja*”



(pojęcie „ja” jest podstawą poczucia własnej spójności), przeżywanie siebie jako niepowtarzalnej, wyjątkowej jednostki (Mandrosz-Wróblewska 1988, s.12-14). Osobowość człowieka związana jest z poczuciem własnej tożsamości, znalezieniem własnego „Ja”. Erison stworzył teorię rozwoju psychospołecznego. Uważał, że osobowość człowieka rozwija się przez całe życie. Według badacza, w ciągu całego życia, człowiek przechodzi przez osiem stadiów rozwoju. Każde z nich kończy się konfliktem, którego rozwiązanie prowadzi do przejścia w kolejne stadium. W stadium piątym (12-19 rok życia) adolescent powinien stworzyć swoje poczucie tożsamości. Młody człowiek w tym czasie znajduje się pomiędzy dzieciństwem, a dorosłością, szukając siebie. Jeżeli jednostka aktywnie uczestniczy w poszukiwaniu swoich dążeń, pragnień i wartości w aspekcie zawodowym i pozazawodowym, doprowadza to do ukształtowania dojrzałej tożsamości. Brak zaangażowania zwiększa ryzyko zagubienia i rozproszenia tożsamości (Herberge, Kozłowska, 2017).

Tematu kryzysu tożsamości jaki może nastąpić podczas piątego stadium podjął się również Marcia (Marcia, 1966), scharakteryzował statusy tożsamości, którymi nazwał reakcje na pojawiający się kryzys. Zaliczył do nich: tożsamość osiągniętą, rozproszoną, moratorium i przejętą. Charakterystykę tych tożsamości przedstawia poniższa tabela:

Tabela 3 Rodzaje tożsamości i ich charakterystyka

Rodzaj tożsamości (status)	Charakterystyka tożsamości
Tożsamość osiągnięta	<ul style="list-style-type: none"> • Jednostka doświadczyła kryzysu; • Sama zdecydowała o swojej przyszłości – światopogląd, ścieżka edukacyjna i zawodowa; • Brała pod uwagę lub też nie sugestie rodziców; • Podjęte decyzję nie wiązały się z ogólnym obciążeniem jednostki.
Tożsamość rozproszona	<ul style="list-style-type: none"> • Kryzys w życiu jednostki nastąpił lub też nie; • Osoba nie wykazywała chęci decydowania o swojej przyszłości; • Może posiadać pomysł na dalszą drogę zawodową;



	<ul style="list-style-type: none"> • W sferze światopoglądowej odznacza się obojętnością
Status moratorium	<ul style="list-style-type: none"> • Jednostka aktualnie przechodzi kryzys; • W kwestie przyszłości angażuje się w niewielkim stopniu; • Myśli o kwestiach światopoglądowych i zawodowych, lecz jeszcze ich nie określa; • Zmagania między zaspokojeniem oczekiwań rodziców, a swoimi wartościami i pragnieniami.
Tożsamość przejęta (lustrzana)	<ul style="list-style-type: none"> • Kryzys tożsamości się nie pojawił; • Jednostka jest zaangażowana w budowanie swojej przyszłości; • Nie potrafi odróżnić oczekiwań rodziców od swoich potrzeb; • Nie zastanawia się nad swoimi pragnieniami i celami.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie (Marcia, 1966, s. 551-558. Za: Herberger, Kozłowska, 2017 s. 35-48).

O poszukiwaniu swojego „Ja” mówił również Berzonsky. Podzielił je na dwa wymiary: „wewnętrzny – aspekt strukturalny (teoria Ja) i procesualny” (Berzonsky, 2004, s. 304). Procesualny aspekt tożsamości dzieli na „kategorie strategii i style tożsamościowego przetwarzania informacji” (Herberger, Kozłowska, 2017, s. 43).

Pierwsze z nich to sposób w jaki reaguje jednostka analizując istotne dla swojej tożsamości informacje. Style są rozbieżnościami odróżniającymi jednostki. Wyróżnił trzy style przetwarzania informacji: styl przetwarzania informacyjnego, styl przetwarzania normatywnego i styl przetwarzania dyfuzyjno-unikowego (Senejko, Łoś, 2015).



Przytoczone koncepcje tożsamości mają duży związek z budowaniem i utrzymywaniem relacji interpersonalnych. Każda osoba posiada swój sposób przetwarzania informacji, różni się też kontaktami międzyludzkimi. Jednostki o informatycznym stylu przetwarzania są otwarte na ludzi, na ich poglądy, lubią rozmawiać, ale również słuchać innych. Osoby o przetwarzaniu normatywnym potrzebują kontaktów międzyludzkich, chcą czuć się akceptowane przez swoje środowisko, dlatego przywiązują dużą wagę do sposobu swojego zachowania, chcą by było ono zgodne z obowiązującymi zasadami, normami. Jednak są mało otwarte na nowe relacje. Osoby o stylu przetwarzania dyfuzyjno-unikowym nie potrafią samodzielnie podejmować decyzji, boją się konfliktów i stresujących sytuacji, nie potrafią się z nimi mierzyć, są one dla nich mocno obciążające. Ze względu na to mogą mieć problemy z utrzymaniem relacji interpersonalnych i budowaniu trwałych więzi (Herberger, Kozłowska, 2017.)

Podsumowując relacje interpersonalne są bardzo ważne w powstawaniu i kształtowaniu się osobowości człowieka. Dziecko wzrasta w środowisku, w którym normy, wartości oraz role społeczne zostają mu narzucone, później odkrywa, że posiada świadomość, że ma decyzyjność i sam może wybrać jakie role społeczne chce w życiu pełnić. Gdy dziecko wzrasta w nieodpowiednich warunkach, w dorosłym życiu, może doświadczyć zaburzeń osobowości, Wszystko czego doświadcza w dzieciństwie, ma swoje odzwierciedlenie w dorosłym życiu. Człowiek to istota, która do życia potrzebuje interakcji społecznych, cechy osobowości, które posiada odróżniają go od innej osoby, jednocześnie przyciągają też do drugiej jednostki, dzięki czemu wytwarzają się trwałe relacje miłości i przyjaźni.

W niniejszym podrozdziale te same rozprawy omówiono w jaki sposób osobowość człowieka ma wpływ na budowanie przez niego relacji interpersonalnych. W kolejnym rozdziale omówiona zostanie satysfakcja z życia, jej definicje, teorie i związek z posiadanym zwierzęciem.



3. Satysfakcja z życia – definicje i teorie

3.1 Definicja i czynniki wpływające na poziom satysfakcji z życia

Do pełnego poczucia szczęścia potrzebne jest odczuwanie satysfakcji ze swojego życia, z otoczenia, środowiska, bliskich ludzi, a także zadowolenia ze swoich osiągnięć, predyspozycji oraz wiary we własne możliwości. Osiągnięcie pełni szczęścia, choć może być bardzo trudne, to nie jest jednak niemożliwe.

Satysfakcja to poczucie zadowolenia z jakości życia. To subiektywny osąd oceny swojego życia oraz tego kim jest i czuje się dana osoba. Jednostka określa jak bardzo jest dumna z siebie, ze swoich sukcesów, rezultatów i atutów. Pojęcie satysfakcji często używane jest zamiennie z takimi określeniami jak dobrostan i poczucie szczęścia. Pojęcia te łączą się z psychologią pozytywną. Jest to dziedzina, którą zainteresowanie zarówno w Polsce, jak i na świecie z roku na rok wzrasta. Twórcą pojęcia psychologii pozytywnej oraz autorem pozycji z tej dziedziny jest Seligman. W Polsce zaś pierwszą założycielką wydziału psychologii pozytywnej w Wyższej Szkole Psychologii społecznej w Warszawie była Trzebińska w 2003 roku. Jest ona również autorką publikacji dotyczących zagadnień z psychologii pozytywnej. Wbrew powszechnemu myśleniu psychologia pozytywna nie koncentruje się jedynie na pozytywnym myśleniu i odtrącaniu, zastępowaniu negatywnych myśli, lepszymi. Wspomniany wcześniej Seligman uważa, że psychologia pozytywna wiąże się nie tylko ze szczęściem i związaną z nim satysfakcją z życia. Zauważa, że „*przedmiotem psychologii pozytywnej jest dobrostan, najlepszym miernikiem dobrostanu jest osobisty rozkwit (życie pełnią życia), a celem pozytywnej psychologii jest spotęgowanie osobistego rozkwitu. Ta teoria, którą nazywam teorią dobrostanu, mocno się różni do poprzedniej teorii, tj. teorii prawdziwego szczęścia*” (Seligman, 2011, s. 28-29). Psychologia pozytywna ewoluowała wraz z biegiem lat z najważniejszych zagadnień jakim było poczucie szczęścia do zrozumienia tego, czym jest i może być dobrostan. Częściej jednak niż o definicji mówi się o celu tej dziedziny. Psychologia pozytywna nie zajmuje się tylko kierowaniem swoich myśli na bardziej radosne, zapominaniu złych chwil i koncentrowaniu się na tych dobrych doświadczeniach. Pierwsi badacze, którzy uznali psychologię pozytywną za dziedzinę wartą zgłębiania, stawiali na badania empiryczne i na ich podstawie chcieli badać atuty jednostek, szukali sposobów na zbudowanie szczęścia i znalezienie czegoś co da satysfakcję z życia. Podstawą psychologii pozytywnej jest więc pojęcie dobrostanu, które jest mierzalne. Seligman wyodrębnił pięć jego składowych: „*pozytywne emocje (P – Positive Emotion), zaangażowanie (E – Engagement), relacje (R – Relationships), sens życia (M – Meaning) oraz osiągnięcia (A – Achievement). Stąd też pochodzi akronim PERMA, skrót określający wymiary dobrostanu*” (Kwiatek, Wilczewska,



2015,s. 137-138). Psychologia pozytywna kojarzona jest z brakiem negatywizmu i pozytywnym myśleniem. Jednakże zachęca również do szukania pozytywnych stron w trudnych, czy traumatycznych wydarzeniach. Buduje przy tym zasoby i wzmacnia jednostkę, które ma za sobą trudne doświadczenia. Nie jest jednak ograniczona do myślenia wyłącznie o pozytywnych stronach życia ludzkiego, przeciwnie ukazuje też trudy, w których upatruje budujących, wzmacniających treści. Dzięki takim doświadczeniom jednostka może szukać nowych możliwości, wytycza granice. Psychologia pozytywna jest nauką pokazującą prawdziwą codzienność i prawdę, która z niej wypływa. Nie ukazuje jej wyobrażeń. (Kwiatek, Wilczewska, 2015). Psychologia pozytywna spostrzega człowieka i jego życie jako całość, stara się zrozumieć trudne emocje i szuka rozwiązań. Dziedzina ta często poddawana jest krytyce zbyt pozytywnego myślenia oraz narzucania budujących treści.

„Psychologia pozytywna reprezentowana przez Martina Seligmana w swoich poszukiwaniach naukowych wyraźnie akcentuje egzystencjalne i transcendentne potrzeby natury ludzkiej, takie jak: sens życia, duchowość, szczęście, dobrostan. Trudno więc zgodzić się z zarzutami „jednostronności” czy „tyranii pozytywności” lub ignorowania doświadczenia cierpienia, choroby czy problemu” (Held, 2004, s. 9-46).

Mówiąc o satysfakcji z życia, wspominając przy tym o psychologii pozytywnej, w niniejszej rozprawie należy również rozwinąć temat poczucia szczęścia. Jest to podstawowy składnik satysfakcji z życia, łączony z poczuciem radości, zadowolenia ze swoich osiągnięć, interpretowany jako stan dobrego samopoczucia. Odczucie szczęścia łączone jest z poczuciem życiowego spełnienia i świadomością, że ma ono sens. Wyróżnia się ogólne zadowolenie, na które wpływa kilka wymiarów takich jak obszar zawodowy, prywatny czy zdrowotny. Poczucie szczęścia jest nie tylko odczuwaniem pozytywnych i negatywnych emocji, ale subiektywną oceną zadowolenia ze swojego życia (Argyle, 2004). Według Seligmana szczęście można podzielić na dwa rodzaje odczuć: przyjemności i gratyfikacje. Te pierwsze mogą być odczuwane natychmiastowo, trwać krótko i być przemijalnymi. Krótkotrwałe chwile, które szybko mijają, nie wymagają pochylenia się nad nimi i zrozumienia ich. Są to zmysłowe uniesienia. Drugie, są długotrwałe, wymagają zatrzymania się, zanalizowania i zinterpretowania. Często wymagają całościowego zaangażowania, a ich podstawą są atuty i ideały jednostki. W odróżnieniu od przyjemności, nie mają nic wspólnego ze zmysłowością i cielesnością, nie prowadzą do zaspokojenia potrzeb fizjologicznych. Łączą się z doskonaleniem zdolności psychicznych (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Seligman wyróżnia sześć kardynalnych, uniwersalnych cnót, takich jak: *„mądrość i wiedza, odwaga, miłość i człowieczeństwo, sprawiedliwość, wstrzeźliwość, duchowość i transcendencja”*



(Porczyńska-Ciszewska, 2013, s. 62) Według Seligmana szczęścia można się nauczyć w toku życia wtedy, kiedy jednostka nauczy się korzystać z sześciu wymienionych cnót, które łączą się z zaletami człowieka. Dzięki temu można osiągnąć pełnię szczęścia oraz satysfakcjonujące życie (Porczyńska-Ciszewska, 2013).

Zdefiniować zadowolenie z życia nie jest łatwo, ponieważ poczucie szczęścia to bardzo subiektywne odczucie. U każdej jednostki może oznaczać coś innego. Jest jednak podstawowym elementem satysfakcji z życia. Jednostka by wydać opinię na temat tego jak bardzo odczuwa poczucie szczęścia, musi dokonać oceny swoich terażniejszych postępowań i osiągnięć, a także tych dokonanych w przeszłości. Determinantami wpływającymi na poziom zadowolenia są takie wartości jak zdrowie, udane życie rodzinne, spełnienie zawodowe czy wartościowe relacje społeczne. Według Seligmana, to jednostka kreuje swoje poczucie szczęścia, od niej zależy jak bardzo będzie zadowolona ze swojego życia. Porczyńska-Ciszewska uważa, że według Seligmana satysfakcjonujące życie „*to życie pełne, a pełne życie może dać jedynie umiejętne połączenie przyjemności, gratyfikacji oraz sensu*” (Porczyńska-Ciszewska, 2013, s. 62).

Często poszukując poczucia sensu życia, pojawia się pytanie, dlaczego rodzi się by umrzeć za kilkadziesiąt, czasami nawet kilka czy kilkanaście lat. Nad sensem swojego życia, zastawiają się rzadziej osoby, które czerpią z niego radość. Na ogólne zadowolenie z życia składa się wiele czynników. Trudne momenty jak śmierć bliskiej osoby, utrata pracy czy pogorszenie stanu zdrowia, mogą powodować poczucie braku sensu życia. Dawniej uważano, że status ekonomiczny, dobra praca, wykształcenie, a także satysfakcjonujące życie rodzinne zwiększają radość z życia. Obecnie odchodzi się od myślenia, że wypadkową poczucia szczęścia i satysfakcji z życia jest sytuacja, w której obecnie znajduje się jednostka. Satysfakcja z życia ma związek nie tylko z zewnętrznymi, środowiskowymi aspektami. Odchodzi się od teorii mówiących o tym, że na zadowolenie z życia wpływają tylko czynniki zewnętrzne i obecna sytuacja, w której znajduje się jednostka (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Oznacza to, że ludzie którym dobrze wiedzie się pod względem ekonomicznym, którzy są w sile wieku, mają zdrowie i miłość, nie są szczęśliwsi, od osób chorych, starszych, pracujących w niskopłatnych miejscach. Na ogólną satysfakcję z życia wpływa wiele czynników, są to między innymi: wiek, płeć, zdrowie, status społeczny, praca, a także relacje interpersonalne i czas wolny. Pokrótkę zostanie przedstawiony każdy z nich. Potocznie uważa się, że młodzi ludzie są szczęśliwsi od reszty społeczeństwa. Jednym z badań przeprowadzonych w celu potwierdzenia bądź obalenia tej hipotezy było badanie na 40 osobach różnych narodowości. Miało ono na celu przeanalizowanie poziomu zadowolenia z życia, a także afekt przyjemny



i nieprzyjemny. Badanie wykazało, że wraz z wiekiem poziom przeżywania pozytywnych emocji jest znacznie mniejszy niż w latach młodszych. Obserwacja ta nie jest tożsama z poziomem satysfakcji z życia, który nie różni się w wieku starszym oraz odczuwaniem negatywnych emocji. Badanie wykazało, że w wieku starszym emocjonalność jest na dużo niższym poziomie niż w wieku młodzieńczym bądź średnim. (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Ludzie starsi są więc mniej emocjonalni, odczucia są u nich mniej ekstremalne, zarówno te korzystne jak i niekorzystne. Kolejnym przeprowadzonym badaniem był program „Cebula” pod kierownictwem Czapińskiego. Na jego podstawie udowodniono, że osoby w wieku starszym są mniej szczęśliwe pod względem sfery emocjonalnej, ale bardziej od młodych ludzi pod względem oceny swojego życia oraz oceny tego jak bardzo jest wartościowe. Zadowolenie z życia wśród kategorii wiekowych, różni się pod względem płci. Przeprowadzone badanie wykazało, że

„U kobiet największe zadowolenie z życia stwierdzono w grupach wiekowych 45-69 lat i powyżej 80. roku życia, najniższe zaś wśród dziewcząt 14-16-letnich. U mężczyzn z kolei najwyższe zadowolenie z życia zaobserwowano w przedziale wiekowym 60-79 lat, najniższe zaś w grupie mieszczącej się w przedziale 14-34 lat (Morgatin i in., 1988, s. 49).

Przedstawione powyżej wyniki eksperymentów wykazują, że poziom zadowolenia z życia osób starszych jest podobny do satysfakcji z życia osób młodych. Osoby w podeszłym wieku są bardziej stonowane, nie przeżywają takich silnych emocji jak młode. Ogólny poziom zadowolenia z życia, a także ze sfery rodzinnej, ekonomicznej czy nawet oceny czasu wolnego jest wyższy u osób starszych, natomiast maleje w kwestii zdrowia, atrakcyjności fizycznej czy nawet sfery seksualnej.

Płeć jest również ważną determinantą różnicującą poziom zadowolenia z życia. Powszechnym jest, że kobiety są bardziej emocjonalne od mężczyzn, doświadczają więcej trudnych, negatywnych odczuć niż mężczyźni. Częściej też chorują na depresję, ale co ciekawe intensywniej niż mężczyźni przeżywają też pozytywne emocje. Poziom zadowolenia z życia pod względem płci różnicuje wiek. Kobiety są bardziej szczęśliwe w młodszym wieku, mężczyźni spełniają się później po około 40 roku życia. Może to mieć znaczenie w związku z obranymi rolami jakie pełnią kobiety i mężczyźni. Płci pięknej przypisuje się pilnowanie ogniska domowego, rodzenie dzieci, udzielanie wsparcia i otoczenie miłością domowników. Mężczyźni zaś odpowiedzialni są za dobrobyt, zapewnienie płynności finansowej rodzinie. Zazwyczaj obserwuje się również, że to mężczyźni mają wyższą samoocenę, są bardziej skłonni do obsypywania samego siebie komplementami i zadowolenia z własnych osiągnięć. Kobiety natomiast widzą więcej swoich wad, często są bardzo krytyczne względem swojej osoby,



zwłaszcza jeżeli chodzi o sferę fizyczną. Może to być spowodowane tym, że większe zainteresowanie wzbudzają osoby atrakcyjne pod względem fizyczności, utrzymują więcej relacji społecznej, przez co mają większe szanse na zamążpójście, a jest to jeden z wyznaczników źródła szczęścia (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Podsumowując, kobiety są bardziej emocjonalne od mężczyzn, dlatego przeżywają bardziej intensywne stany i doświadczają więcej negatywnych odczuć. Natomiast różnice w ogólnym poziomie satysfakcji z życia w podziale na płeć są niewielkie i zbliżone do siebie.

Bardzo ważnym czynnikiem determinującym poziom satysfakcji z życia jest zdrowie. Często to właśnie zdrowie wymieniane jest jako nadrzędna wartość, do której dąży prawie każda jednostka. Udowodnione zostało również, że długotrwały i silny stres, jakim jest dystres, prowadzi do powstawania chorób, a często nawet do śmierci. (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Na poczucie szczęścia ma wpływ zarówno zdrowie psychiczne jak i fizyczne, gdy jednostka choruje, jej poczucie szczęścia ulega obniżeniu. Stan zdrowia warunkuje poczucie szczęścia, zadowolenia z własnego życia. Osoby zdrowe zazwyczaj są radosne, zadowolone z siebie, mają lepszy obraz samego siebie, odczuwają więcej pozytywnych emocji i z radością patrzą w przyszłość, w odróżnieniu od osób narzekających na zdrowie. Osoby ze słabszym stanem zdrowia częściej są pesymistami, mają więcej negatywnych myśli, również tych dotyczących przyszłości, często doświadczają także myśli samobójczych i poczucia braku sensu życia. W miarę postępu choroby, zauważalne jest obniżenie samooceny i radości z życia. Malejąca witalność oraz mniejsza aktywność mogą powodować stany przygnębienia, co widoczne jest zwłaszcza wśród osób starszych. „Solem i Hendrickson dowiedli też, że w parze ze stanem zdrowia idzie aktywność życiowa i że po usunięciu wpływu tej zmiennej zanika związek pomiędzy stanem zdrowia i szczęściem” (Porczyńska-Ciszewska, 2013, s. 109). Oznacza to, że jeżeli osoba jest aktywna, ma dużo sił witalnych, nawet jeżeli jest w starszym wieku, może odczuwać taki sam poziom satysfakcji z życia, jak osoba młodsza, zdrowa i aktywna. Efekt odwrotny następuje przy postępującej chorobie, odbierającej zdrowie, aktywność oraz często kontakty społeczne. Dobrostan psychiczny coraz częściej uważany jest za stałą właściwość osobistą, a na satysfakcję z życia mają wpływ zdarzenia z życia jednostki (Porczyńska-Ciszewska, 2013).

Również status ekonomiczny wpływa na poczucie szczęścia i poziom satysfakcji z życia. Przeprowadzonych zostało mnóstwo badań, które miały na celu zbadanie zależności między statusem ekonomicznym, a satysfakcją z życia. Okazało się, że często osoby o wyższym statusie ekonomicznym są bardziej szczęśliwe, niż zarabiające mniej. Jednak różnica nie jest duża, a poza statusem ekonomicznym, często dochodzą też inne zmienne takie jak wiek, czy



zdrowie, które we wspólnym połączeniu nadają większe poczucie szczęścia. Czapiński prowadził badania na temat statusu ekonomicznego, a zadowolenia życia, na ich podstawie wysnuł wniosek, że to mężczyznom do poczucia szczęścia potrzebny jest dobry byt, odpowiednia praca i wysoki poziom ekonomiczny, a także poczucie prestiżu. U kobiet było inaczej. Związek pomiędzy statusem ekonomicznym, a poczuciem szczęścia różnicuje płeć, ale również status społeczny. Kobiety, które mogą spełniać się nie tylko jako matki i żony, które posiadają wysokie stanowisko zawodowe i włączają się w utrzymywanie rodziny są bardziej szczęśliwe (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Po przeprowadzonym badaniu wśród Polaków z różnym wykształceniem i różnymi zarobkami, stwierdzone zostało, że *„bardziej dokuczają niskie zarobki przy wysokim wykształceniu i wysokim prestiżu zawodowym niż skromne wykształcenie lub niski prestiż zawodowy przy dużych zarobkach”* (Porczyńska-Ciszewska, 2013, s.120). To, co istotne, na podstawie wyników badań stwierdzone zostało, że największą satysfakcję mają osoby z niskim wykształceniem, ale zarabiające duże pieniądze. Podsumowując, należy uznać, że status ekonomiczny jest pośrednio związany z poziomem satysfakcji z życia. W połączeniu z takimi wymiarami jak zdrowie, szczęście rodzinne, czy wiek i płeć, można uznać, że status ekonomiczny i dobre zarobki przyczyniają się do podwyższenia poczucia szczęścia i zadowolenia z życia.

Ze statusem ekonomicznym łączy się rodzaj wykonywanej pracy. Praca od dawna stanowi fundament życia człowieka. Kiedyś była tylko sposobem na przeżycie, zapewnienie sobie utrzymania i zaspokojenie potrzeb, zwłaszcza tych niższego rzędu, wraz z upływem lat, wpływ posiadanej pracy, pomagał w zaspokajaniu również potrzeb wyższego rzędu takich jak szacunek i poczucie spełnienia. Obecnie uważa się, że ważne jest by robić, to co się lubi, bo każdy pracujący, produktywny człowiek spędza większość swojego życia w miejscu pracy. Zatem jak praca ma się do poczucia satysfakcji z życia? W latach 1972-1978 w Stanach Zjednoczonych zostały przeprowadzone badania dotyczące poziomu zadowolenia respondentów z wykonywanej pracy. Wykazały one, że *„51,8% osób jest bardzo zadowolonych z wykonywanej pracy, 36,1% badanych — częściowo zadowolonych, 9,0% respondentów określiło siebie jako częściowo niezadowolonych, a 3,1% uznało się za bardzo niezadowolonych”* (Porczyńska-Ciszewska, 2013, s. 121). Praca sama w sobie nie jest najwyższą wartością w życiu człowieka, za takie uznaje się zdrowie, miłość, wiarę czy przyjaźń. Zadowolenie z pracy wpływa na ogólny poziom satysfakcji z życia, nie plasuje się jako najwyższy czynnik, ale ma wpływ na poziom zadowolenia z życia. Praca często łączona jest z negatywnym obrazem życia, powodującym stres i zmęczenie. By przynosiła satysfakcję potrzebne jest spełnienie różnych czynników, wśród nich najważniejsze są kwestie finansowe,



ale również odpowiednia atmosfera, szacunek i uznanie przełożonego oraz możliwość decyzyjności. „*Badania przeprowadzone przez Fredericka Herzberga przyczyniły się do odkrycia faktu, że dwoma głównymi źródłami satysfakcji są osiągnięcia i uznanie, a kolejnymi odpowiedzialność i awans*” (Porczyńska-Ciszewska, 2013, s 126). Przeciętna jednostka spędza w pracy około 8h, co daje 40h tygodniowo. Jest to duża część życia. To, co dzieje się w miejscu pracy, ma ogólny wpływ na życie jednostki. Stres doświadczany w miejscu zatrudnienia może powodować objawy psychosomatyczne, wystąpienie chorób serca i pogorszenie zdrowia psychicznego, czasami wywołując stany lękowe lub depresje. Wynika z tego, że satysfakcja z pracy ma wpływ na ogólne zadowolenie z życia i odwrotnie zadowolenie z życia wpływa na satysfakcję z pracy (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Zadowolenie z miejsca pracy wpływa na ogólną satysfakcję z życia, by więc to osiągnąć potrzebne jest nie tylko poczucie satysfakcji z wykonywanych przez siebie obowiązków, ale również systemy płacowe i pozapłacowe oraz możliwość rozwoju i uznania.

Bardzo ważne w poszukiwaniu satysfakcji z życia są interakcje międzyludzkie. Człowiek jest istotą społeczną i do prawidłowego wzrastania, a później funkcjonowania potrzebuje kontaktu z drugą osobą. Relacja z innymi jest dużym oparciem w stanach trudnych, podczas stresujących wydarzeń. Najwięcej szczęścia daje jednak stan zakochania, stworzenia miłosnej obopólnej relacji z drugą osobą. Ważna w życiu człowieka jest również przyjaźń. Osoby posiadające większą liczbę przyjaciół są szczęśliwsze i bardziej zadowolone ze swojego życia. W okresie nastoletnim, to właśnie znajomi odgrywają kluczową rolę, zmienia się to wraz z założeniem własnej rodziny i zaczęcia ścieżki zawodowej. Szczególne szczęście dają dobre relacje z rodziną, na początku te, w której jednostka się urodziła i wzrastała. Ważne są relacje z rodzicami, rodzeństwem, następnie z mężem/żoną i nastoletnimi dziećmi. Prowadzone badania ujawniły, że małżonkowie wykazują większą radość z życia niż single, rozwodnicy i wdowcy. Samotni i nieszczęśliwi są bardziej mężczyźni niż kobiety (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Relacje interpersonalne, zwłaszcza z rodziną i przyjaciółmi są ważne, ponieważ utrzymując je, otrzymuje się wsparcie społeczne. Jest to również bardzo ważny element w walce ze stresem. Dlatego podtrzymywanie trwałych relacji jest jednym z wiodących czynników wysokiego poziomu zadowolenia z życia. Osoba mająca świadomość, że posiada swoją sieć wsparcia, lepiej funkcjonuje w sytuacjach trudnych, a jej dobrostan psychiczny utrzymuje się na wyższym poziomie, niż u osób niemających wsparcia w bliskich osobach.

Zagospodarowanie czasu wolnego również jest czynnikiem mającym wpływ na poziom satysfakcji z życia. Jest mniej ważny niż zdrowie, relacje społeczne, czy nawet praca, ale również ma znaczenie. W czasie wolnym jest czas na rozrywkę, podtrzymanie relacji



społecznych, odpoczynek i rozwijanie hobby, a nawet uprawianie sportu. Kiedyś czas wolny uznawany był jako ten „po pracy”, dzisiaj wiele osób nie pracuje, dlatego czas ten jest dla nich o wiele bardziej ważny niż wartość pracy. Czas wolny ma wpływ na utrzymywanie relacji małżeńskich oraz przyjaźni. Najczęściej jednak czas wolny to czas relaksu, przeznaczony na oglądanie telewizji, czytanie książek, spacer, spotkania ze znajomymi. *„Czas wolny stanowi źródło zadowolenia, ponieważ staje się wewnętrznie motywujący dzięki wykorzystaniu oraz rozwojowi umiejętności, dostarcza satysfakcji towarzyskiej, odpoczynku, poczucia identyfikacji, jak również może być sposobem odreagowania na pracę, a nawet jej kontynuacją”* (Porczyńska-Ciszewska, 2013, s.151).

W niniejszym podrozdziale omówione zostało czym jest poczucie satysfakcji z życia, to w jaki sposób łączy się z pojęciami szczęścia, dobrostanu, a także dlaczego łączony jest z psychologią pozytywną. Dokonano klasyfikacji czynników mających wpływ na poziom zadowolenia z życia. W kolejnym podrozdziale przedstawione zostaną teorie dotyczące satysfakcji z życia.

3.2 Teorie i modele satysfakcji z życia

Od wielu lat zarówno przeciętne jednostki jak i wybitni naukowcy zastanawiają się nad sensem życia. Co zrobić by wieść szczęśliwe i satysfakcjonujące życie? Czym jest szczęście i w jaki sposób osiągnąć dobrostan? Są to pytania, które od lat nurtują badaczy. Powstało wiele teorii dotyczących tego w jaki sposób można wpłynąć na swoje życie, by przynosiło ono więcej satysfakcji. Opracowanych zostało kilka modeli opisujących możliwość zbadania poziom satysfakcji z życia, ale przede wszystkim ukazujących czynniki wpływające na poziom satysfakcji z życia, a także zbliżających jednostkę do osiągnięcia dobrostanu.

Seligman to nazwisko badacza, które na stałe zapisało się na kartach historii psychologii. Jako twórca psychologii pozytywnej, był również autorem koncepcji prawdziwego szczęścia. Nie sposób jest mówić o satysfakcji z życia bez pojęcia takiego jakim jest szczęście. Choć określenia te mają podobne znaczenia, nie są jednak identyczne. Jednakże są ze sobą blisko związane, jedno wynika z drugiego. Sam Seligman uważał, że życie powinno być odpowiednie, dobre, radosne i satysfakcjonujące. Pierwszym z modeli, który zostanie przedstawiony w niniejszej rozprawie jest model PERMA, zwany inaczej jako teoria dobrostanu. Autorem tego modelu jest Seligman. Opracował on teorię autentycznego szczęścia, którą zmodyfikował, dodając kolejne elementy i nazywając omawianą koncepcję, teorią dobrostanu, która ukazuje co wpływa na poziom satysfakcji z życia człowieka. Teoria dobrostanu, inaczej zwana PERMA jest skrótem pierwszych liter wyrażen w języku angielskim: *„Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning i Accomplishment i Accomplishment”*, oznaczających kolejno w języku



polskim: pozytywne emocje, zaangażowanie, związki z innymi/relacje, sens i ociążenia. Wszystkie z wymienionych wyżej składników tworzą dobrostan, a wraz z nim poczucie szczęśliwego życia. Według Seligmana każdy z wymienionych elementów musi pełnić następujące funkcje:

1. *„Musi przyczyniać się do poprawy samopoczucia.*
2. *Wielu ludzi musi go poszukiwać dla niego samego, a nie tylko po to, żeby w ten sposób uzyskać jakiś inny element.*
3. *Musi dawać się zdefiniować i zmierzyć niezależnie od pozostałych elementów”* (Seligman, 2011, s. 33).

Dobrostan jest połączeniem subiektywnej oceny jednostki, jej zaangażowania, osiągnięć, a także ukazaniem relacji jakie podtrzymuje z innymi. By jednostka mogła osiągnąć pełny dobrostan, ważna jest więc jej opinia, ale również dowody z zewnątrz potwierdzające taki stan. Dobrostan łączy się z poziomem satysfakcji z życia. To w jaki sposób osoba podejmuje decyzje, jak działa, jak doświadcza swojego życia, ma swój związek z maksymalnym wykorzystaniem każdego z elementów dobrostanu. *„Poczucie spełnienia zwane jest w literaturze również jako pojęcie rozkwitu – życia w pełni. Rozkwit dotyczy „cech zasadniczych”, wśród których wyróżnione zostały: pozytywne emocje, pochłonięcie/zainteresowanie oraz sens/cel, a ponadto co najmniej trzech spośród sześciu „cech dodatkowych”, takich jak: poczucie własnej wartości, optymizm, odporność, witalność, samostanowienie i pozytywne związki z innymi”* (Zawadzka, Czarkowska, 2015, s. 48).

Kolejną teorią oscylującą wśród pojęć satysfakcji z życia, dobrostanu i poczucia szczęścia jest koncepcja zaspokajania potrzeb Veenhovena. By osiągnąć wysoki poziom satysfakcji z życia potrzebna jest realizacja na kilku płaszczyznach takich jak: zdrowie, interesująca praca, szczęśliwa miłość i relacje społeczne. Każdy z tych czynników łączy się z potrzebami do zaspokojenia. Veehoven uważał, że od osiągnięcia pełni szczęścia zależy zaspokojenie potrzeb, zwłaszcza tych materialnych. Jednostka, której lepiej się wiedzie pod względem bytu materialnego, według Veehovena powinna mieć większą satysfakcję ze swojego życia niż osoba, która osiąga mniejsze dochody. Wynika to z tego, że dzięki odpowiedniemu statusowi materialnemu, może zaspokoić swoje wszystkie potrzeby najniższego rzędu – biologiczne, następnie osiągając również poziom zaspokojenia potrzeb wyższego rzędu. Uważał, że dzięki wysokim zarobkom poza zaspokojeniem potrzeb najniższego rzędu takich jak jedzenie, ubranie czy mieszkania, jednostka z wysokim statusem ekonomicznym może również zadbać o swoje potrzeby wyższego rzędu na przykład podróżowanie, podwyższenie kwalifikacji zawodowych,

kompetencji bądź wizyty w teatrach czy operach. Założenia te nie zostały potwierdzone przez badaczy prowadzących badania tej kategorii (Porczyńska-Ciszewska, 2013).

Wśród społeczeństw wysokorozwiniętych obserwuje się wysoki poziom zjawiska przestępczości, problemów ze zdrowiem psychicznym, uzależnień i innych problemów społecznych. Im wyższy jest rozwój przemysłowy i zauważalny dobrobyt, tym częściej obserwuje się wzrost problemów społecznych: ryzyka depresji, prób samobójczych, dużej przestępczości, a także osłabienia więzi międzyludzkich (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Dobre prosperowanie finansowe może wiązać się z uznaniem społecznym oraz obieraniem znaczących ról. Osoby na wysokich stanowiskach, zamożne, często cieszą się prestiżem społecznym. To zaś podnosi komfort życia i zaspokaja kolejną potrzebę przynależności i uznania. Co łączy się z podnoszeniem poczucia szczęścia oraz poziomem satysfakcji z życia. Poziom zadowolenia z życia, może łączyć się z piramidą potrzeb Maslova. Szczególnie widoczne jest to u osób uboższych, które pracują by zaspokoić potrzeby najniższego rzędu – fizjologiczne. Jednakże każdą jednostkę należy rozpatrywać indywidualnie, ponieważ każda osoba, może mieć inne kryterium odczuwania poczucia szczęścia i łączącego się z nim zadowolenia z życia.

Kolejną teorią łączącą się z satysfakcją z życia jest trójczynnikowa koncepcja subiektywnego dobrostanu jako satysfakcji z życia. W teorii tej mowa jest o występowaniu pozytywnego afektu przy jednoczesnym niewystępowaniu negatywnego afektu. Na trójczynnikową koncepcję składają się trzy elementy:

1. *„częstość i stopień występowania pozytywnych uczuć lub radości,*
2. *zadowolenie doświadczane przez określony okres,*
3. *brak uczuć negatywnych, takich jak stany depresyjne i lęki”* (Argyle, and Lu, 1990; Argyle, and Martin, 1991 za: Ilska, Kołodziej-Zaleska, 2018, s. 158).

Argyle uważał, że mówiąc o szczęściu, należy określić, że jest to ogólna subiektywna ocena zadowolenia z życia jednostki, ale również satysfakcja z ról obieranych przez całe życie, ze sfer takich jak małżeństwo, praca, zdrowie. Argyle i Diener uważają, że by być szczęśliwym jednostka musi widzieć wiele pozytywnych aspektów i mieć ogólne poczucie satysfakcji z życia. Ludzie szczęśliwi myślą pozytywnie, potrafią dzielić się swoimi odczuciami i zachęcać do nich innych. Roztaczają dobrą energię. Jednostki, które odczuwają wysoki poziom satysfakcji z życia starają się wytłumaczyć sobie zdarzenia, które zaszły w ich życiu. Nawet jeżeli znalazły się w sytuacji trudnej, próbują dostrzec w niej pozytywne aspekty. Starają się wyjaśnić



przyczyny takiego zjawiska i wydobyć swoje zasoby, predyspozycje, które pomogą w rozwiązaniu trudności. Co więcej, posiadają wewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli, co sprawia, że wierzą w to, że same kierują swoim losem i same dokonują istotnych wyborów, które mają wpływ na to w jaki sposób przeżywają życie i jak bardzo są z niego zadowolone (Ilska, Kołodziej-Zaleska, 2018). Teoria ta nie do końca wywodzi się tradycji hedonistycznej, której badacze zajmowali się odkrywaniem szczęścia człowieka. Trójczynnikowa teoria odnosi się również do doświadczeń człowieka i jego wzrastania, podejmowania wyzwań jakie stawia mu życie.

W niniejszym podrozdziale omówiono koncepcje związane z satysfakcją z życia, ale również łączące się z psychologią pozytywną, dobrostanem i poczuciem szczęścia. W kolejnym podrozdziale przedstawiona zostanie rola zwierząt w kształtowaniu się satysfakcji z życia.

3.3 Rola posiadania zwierząt w kształtowaniu się satysfakcji z życia

Posiadanie zwierzęcia niesie ze sobą szereg korzyści. Najczęściej towarzyszami człowieka są psy i koty. Liczne badania pokazują, że interakcje ze zwierzętami mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie człowieka. Zwierzę staje się nie tylko pupilem, ale również towarzyszem codziennych zmaganiań, słuchaczem i odskocznią przy pokonywaniu codziennych barier. Interakcje ze zwierzęciem wpływają pozytywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne w efekcie dają dużo radości i podnoszą poczucie satysfakcji z życia.

Przebywanie ze zwierzęciem wpływa korzystnie na rozwój emocjonalny, poprawę samopoczucia, wzmacnianie samooceny oraz redukcję negatywnych emocji. Wszystko to ma olbrzymi wpływ na jakość życia. Na ocenę zadowolenia z życia składa się subiektywna ocena jego jakości, między innymi są to pozytywne odczucia oraz brak negatywnego samopoczucia. Wielu badaczy próbowało wyodrębnić czynniki wpływające na równowagę prowadzącą do osiągnięcia pełni satysfakcji z życia. Wśród nich wymieniane zostały takie jak: zdrowie, rodzina, miłość, przyjaźń, wysoki status ekonomiczny. Determinantów satysfakcji z życia jest wiele. Frey i Steiner wyodrębnili sześć grup takich czynników:

1. czynniki osobowościowe (determinanty genetyczne) – kształtujące się nastroje, poziom optymizmu, elastyczność, obycie, towarzyskość, poziom lęku i wrażliwości;
2. czynniki społeczno-demograficzne – wiek, płeć, wykształcenie, status zawodowy, miejsce zamieszkania;
3. czynniki ekonomiczne – stopa bezrobocia, poziom inflacji, wpływy ekonomiczne członków rodziny;



4. czynniki indywidualne – zdrowie, warunki i zadowalanie z pracy, relacje rodzinne, z współpracownikami i znajomymi;
5. czynniki duchowe – wyznawana religia lub jej brak;
6. czynniki instytucjonalne – możliwość decydowania, głosowania o sprawach politycznych, dostęp do edukacji i opieki zdrowotnej, poczucie bezpieczeństwa (Frey, Steiner, 2012).

Obcowanie ze zwierzęciem wpisuje się w jeden z czynników determinujących kształtowanie się poziomu zadowolenia z życia. Korzyści jakie daje posiadanie zwierząt to między innymi: pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne: poprawa nastroju, redukcja stresu i wyższa aktywność fizyczna. Ponadto posiadanie zwierząt sprzyja kontaktom towarzyskim, społecznej integracji i nawiązywaniu nowych znajomości. Poprawia samopoczucie oraz daje poczucie bycia potrzebnym. Zwierzęta zmniejszają odczucie samotności, a także uczą odpowiedzialności i sprzyjają wytwarzaniu odczucia empatii. Na satysfakcję z życia wpływa wiele czynników. Różni badacze dokonali klasyfikacji takich wskaźników.

Teresa Słaby posegregowała je w następujące stany:

- Biologiczny – wymienić można między innymi aspekty takie jak zaspokojenie potrzeb fizjologicznych: pełnowartościowe odżywianie, odpowiednia ilość snu oraz czas na regenerację i odpoczynek, dbanie o zdrowie oraz stosowne miejsce zamieszkania.
- Materialny – takie jak posiadanie wystarczającego na zapewnienie podstawowych potrzeb dochodu, zadowalające wynagrodzenie za pracę, posiadanie oszczędności oraz zasoby długoterminowe.
- Edukacyjny – jest to dostęp do wysokiej jakości edukacji zarówno dla dzieci jak i dorosłych, możliwość podnoszenia kompetencji i dalszego edukowania się, korzystanie z dóbr kultury i sztuki.
- Społeczny – odpowiednie kontakty społeczne z rodziną, rówieśnikami, możliwość decydowania o sprawach politycznych, bezpieczeństwo (Słaby, 1994).

Szukiełojć-Bieńkuńska pogrupowała wskaźniki na: warunki bytowe, ekonomiczne, zdrowie, zadowolenie zawodowe oraz edukacyjne, ilość czasu wolnego, odpoczynku i rekreacji, kontakty społeczne, stabilność finansowa, zapewnienie podstawowych praw, możliwość głosu w ważnych aspektach dotyczących kraju, otaczające środowisko, ocena dobrobytu (Szukiełojć-Bieńkuńska, 2015).

1. T. Borys podzielił warunki satysfakcji z życia na:



- ład społeczny – dostęp do edukacji oraz pomocy społecznej, jakość zdrowia, warunki mieszkaniowe, dostęp do kultury, sztuki oraz możliwość korzystania ze sportu, aktywność zawodowa, spokój polityczny;
- ład gospodarczy – budżet gminny, struktura jednostek gospodarczych, operatywność, rynek mieszkaniowy, rozwój turystyki i rolnictwa, zagospodarowanie odpadów, możliwość korzystania z usług oraz dostępności wytworów ludzkich, dostępność techniki;
- ład środowiskowo-przestrzenny – rozwój ekologiczny, korzystanie z odnawialnych źródeł energii, ochrona natury, zabezpieczenie lasów oraz gleb, dbałość o jakość powietrza i wody, gospodarowanie odpadami (Papuć, 2011).

Wskaźniki te powtarzają się w każdej kompetencji np. środowisko, zasoby społeczne i ekonomiczne. Istotne są jednak występujące różnice w każdej z kompetencji, które różnią się liczbą wskaźników.

Satysfakcja z życia kształtowana jest więc przez wiele wskaźników, obecność zwierząt w życiu człowieka, jest jednym z nich. Między jedną, a drugą istotą powstaje silna, emocjonalna więź, która ma swoje odzwierciedlenie w wielu aspektach życia. Obecność psa lub kota zmniejsza odczucie samotności, często zaspokaja potrzebę bliskości i troski o kogoś jeszcze poza samym sobą. Dzięki temu zmniejsza się poczucie osamotnienia. Człowiek obdarza zwierzęta miłością. Dzięki zaspokojeniu tych potrzeb, zwiększa się poziom zadowolenia z życia, ponieważ zwierzę często wypełnia pustkę, zastępuje potrzebę troski o kogoś. Ponadto u opiekuna zwierzęcia wzrasta poziom empatii. Człowiek oczekuje od zwierzęcia bezwarunkowej miłości. Haraway badała związki między zwierzętami, a ludźmi. Napisała książkę *The Companion Species Manifesto: Dogs, People, and Significant Others*, w której podkreśliła, że ludzie oczekują od psów bezwarunkowej miłości, nazywając ich swoimi towarzyszami. Wymagania te są wysokie i nieadekwatne, często ludzie myślą je z oczekiwaniami wobec dzieci. Przelewają swoje uczucia na zwierzęta traktując je jako swoje pociechy, dbając o nie w nadmiarze. Zacieśnianie więzi między człowiekiem a zwierzęciem, budowanie więzi emocjonalnej niesie ze sobą wiele korzyści. Człowiek nie może jednak oczekiwać od zwierzęcia zbyt wiele, między innymi pragnienia bezwarunkowej miłości. Jest to dla niego trudne, zwierzę traktuje to jak każde inne zadanie, które może być niewykonalne. Wiele radości zarówno dla pupila jak i człowieka daje współbicie ze sobą i czerpanie z tego radości (Bakke, 2007).

Kontakt fizyczny ze zwierzęciem przynosi wiele pozytywów. Dzięki głaskaniu bądź przytulaniu pupila w organizmie człowieka wydzielają się hormony szczęścia takie jak endorfiny oraz oksytocyna. Te pierwsze wpływają na dobre samopoczucie, podwyższając nastrój,



a także wpływają na większe zadowolenie z siebie, co wpływa na ogólną ocenę jakości życia. Oksytocyna wydzielająca się dzięki przytulaniu również wpływa na poprawę nastroju poprzez budowanie uczucia bliskości i zaufania. To właśnie codzienny kontakt i silna relacja pomiędzy człowiekiem, a zwierzęciem powodują wzrost nastroju.

Zwierzęta wymagają uwagi, te młode mają wysokie zapotrzebowanie na zabawę. To prowadzi do poprawy nastroju oraz większej aktywności fizycznej człowieka. Ponadto dzięki radosnym powitaniom, pupile poprawiają humor i sprawiają, że zmartwienia przez chwilę zostają zapomniane. Kontakt ze zwierzęciem nie tylko powoduje wydzielanie hormonów szczęścia, ale redukuje stres i negatywne odczucia. Swoją obecnością i bezinteresownością zwierzęta zmniejszają negatywne emocje takie jak lęk, smutek czy gniew. Łagodzą negatywne skutki, pomagają wrócić do równowagi i sprawiają, że ich opiekun koncentruje się na rutynie dnia codziennego oraz pozytywnych aspektach życia.

Kolejną zaletą relacji człowieka ze zwierzęciem jest obdarowywanie uczuciem swojego właściciela bezwarunkowo. Zwierzę nie potrafi oceniać, nie patrzy przez pryzmat urody, majątku czy wieku. Akceptuje i kocha silnie, każdą osobę, która daje mu ciepło i zaspokaja jego potrzeby. Dzięki bezwarunkowej miłości, u człowieka zwiększa się poczucie własnej wartości. Często dochodzi również do samoakceptacji. Akceptacja właściciela przez zwierzę oraz docenienie i przebywanie z nim wpływa na ogólne zadowolenie z życia i kształtowanie się więzi między nimi, co wpływa na ogólne poczucie szczęścia. Właściciele zwierząt, często posiadają wyższy poziom zadowolenia z życia, niż osoby żyjące bez zwierząt. Wynika to między innymi ze szczerego uczucia jakim zwierzę, obdarowuje właściciela, poczucia bycia potrzebnym oraz odpowiedzialnym za drugą istotę. Dzięki radosnym powitaniom oraz wspólnym zabawom właściciele zwierząt systematycznie doświadczają pozytywnych emocji, co buduje pozytywne nawyki emocjonalne, prowadząc do stabilnego i długotrwałego poczucia zadowolenia z życia.

Satysfakcja z życia kształtuje się przez całe życie. Na jej poziom wpływ ma wiele czynników takich jak: szczęście rodzinne, posiadanie zdrowia, odpowiedniego statusu ekonomicznego i satysfakcjonującej pracy, a nawet życia seksualnego. Kontakt człowieka ze zwierzęciem ma wiele pozytywnych, oddziałuje na jego zdrowie psychiczne i fizyczne. Obecnie wielu badaczy stara się znaleźć możliwości, które pozwolą na lepszą jakość życia. W literaturze spotkać można mnogość definicji satysfakcji z życia i jej jakości. Jednostka dokonuje własnej subiektywnej oceny własnego życia. W kształtowaniu się oceny poziomu własnego życia pośrednio pomaga również kontakt ze zwierzęciem. Posiadanie pupila daje wiele korzyści, które w efekcie podnoszą jakość życia.

W niniejszym podrozdziale wskazana została rola zwierząt w kształtowaniu się satysfakcji z życia. Omówiono wskaźniki zaliczające się do oceny poziomu życia oraz wykazano jaki wpływ na kształtowanie się satysfakcji z życia ma posiadanie zwierzęcia.



Rozdział 4 Metodologia badań własnych

4.1 Problemy i hipotezy badawcze

Celem rozprawy jest zbadanie zależności pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta. Sformułowano następujące główne pytanie badawcze: *Czy istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta?*

W celu znalezienia odpowiedzi na główne pytanie badawcze przeprowadzono badania własne, w ramach, których zebrano dane. Na podstawie głównego problemu badawczego sformułowano hipotezę główną:

Istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta.

W niniejszej rozprawie sformułowano następujące hipotezy szczegółowe:

H1. Właściciele psów charakteryzują się wysokim poziomem ekstrawersji i wysokim poziomem satysfakcji z życia.

H2. Właściciele psów charakteryzują się niskim poziomem neurotyzmu i wysokim poziomem satysfakcji z życia.

H3. Właściciele kotów charakteryzują się niskim poziomem ekstrawersji, wysokim poziomem neurotyzmu i niskim poziomem satysfakcji z życia.

H4. Właściciele psów i kotów wykazują przeciętny wynik poziomu ekstrawersji, otwartości na doświadczenie oraz przeciętny wynik satysfakcji z życia.

H5. Właściciele psów charakteryzują się wysokim poziomem otwartości na doświadczenie, niskim poziomem ugodowości i wysokim poziomem satysfakcji z życia.

H6. Właściciele kotów charakteryzują się niskim poziomem otwartości na doświadczenie, wysokim poziomem ugodowości i niskim poziomem satysfakcji z życia.

H7. Istnieje różnica między poziomem satysfakcji z życia kobiet - właścicielek zwierząt, a mężczyznami - właścicielami zwierząt.

H8. Właściciele zwierząt charakteryzują się wysokim poziomem ekstrawersji i wysokim poziomem satysfakcji z życia.



H9. Właściciele psów, będący w związkach małżeńskich, mieszkający w domu, charakteryzują się wysokim poziomem ekstrawersji i wysokim poziomem satysfakcji z życia.

4.2 Charakterystyka metod badawczych

Badanie zostało przeprowadzone w grudniu 2024 i styczniu 2025 roku, wśród osób, które posiadają zwierzęta takie jak psy, koty lub psy i koty. Arkusz badania został stworzony w Formularzach Google i zawierał ankietę własną z metryczką oraz testy *NEO-FFI* i skalę *SWLS*. Wygenerowany link do badania został umieszczony w Internecie, na grupach tematycznych oraz rozesłany do osób wpisujących się w grupę badaną.

Wszystkich zebranych arkuszy było 110, z czego trzy osoby zaznaczyły płeć jako „inną”. W związku z brakiem w użytych narzędziach badawczych (*NEO-FFI* oraz *Skali SWLS*), norm dla płci ogólnej, oraz możliwości przeliczenia wyników dla płci innej (tylko normy żeńskie i męskie), trzy ankiety te zostały odrzucone. Grupa badawcza liczyła 107 osób.

4.2.1 Ankieta własna

Na potrzeby badania, opracowana została ankieta własna – metryczka. Zawierała osiem pytań, siedem z nich dotyczyło danych socjodemograficznych, jedno rodzaju posiadanego zwierzęcia: psa, kota bądź psa i kota. Były to pytania zamknięte, jednokrotnego wyboru, poza pytaniem o wiek, które było otwarte, pozostawiające miejsce na wpisanie wieku osoby badanej. W ankiecie znalazła się informacja o anonimowości badania, celu przeprowadzonego badania oraz instrukcja wypełnienia. Każdy z respondentów udzielił zgody na wypełnienie ankiety.

4.2.2 NEO – FFI, Inwentarz Osobowości Paul Costa, Robert Mc Crea

Narzędziem badawczym, które zostało wykorzystane do zbadania osobowości był *Inwentarz Osobowości NEO-FFI*. Jego autorami są Paul T. Costa Jr oraz Robert R. McCrae. Do badania użyta została polska adaptacja Bogdana Zawadzkiego, Jana Strelaua, Piotra Szczepaniaka, Magdaleny Śliwińskiej. Dzięki narzędziu można zbadać podstawowe cechy osobowości takie jak: Neurotyczność, Ekstrawersja, Otwartość na doświadczenia, Ugodowość, Sumienność. Test składa się z 60 pytań zamkniętych, po 12 pytań w każdej ze skal.

Pięcioczynnikowy model osobowości jest jedną z najbardziej znanych i najczęściej używanych koncepcji dotyczących osobowości ujmowanej w kategorii cech. Szczyt popularności Inwentarza przyniosły lata 80. i 90. minionego wieku. Badania nad pięcioma głównymi cechami, zaczęły się już w latach 40. i 50. ubiegłego stulecia. Przeprowadzali je Allport z Odbertem oraz Cattell. Kontynuowali je latach 70. i 80., odpowiednio Tupes i Christal, a także Norman. Dzięki przeprowadzonym badaniom struktura pięcioczynnikowej koncepcji osobowości była najbardziej zbliżona do współczesnej. To właśnie Costa i McCrae przedstawili



model wielkiej piątki w najbardziej formalnej formule. Model ten jest przeciwnością teorii PEN Eysencka, który przedstawiał osobowość w trzech czynnikach. Dwa z nich pozostały w koncepcji Costy i McCrae, są to neurotyczność i ekstrawersja. Psychotyczność została podzielona na ugodowość i sumienność. Ponadto badacze dodali jeszcze otwartość na doświadczenie. Model ten nie jest jednak jedynym, istnieją również inne koncepcje postulujące za czynnikową teorią osobowości. Jest on jednak najszerzej i najczęściej stosowanym modelem pomiaru osobowości. Model Costy i McCrae jest psychometryczny, a jednym z opracowanych przez nich narzędzi jest *NEO-FFI – Inwentarz*, na podstawie którego można scharakteryzować pięć podstawowych cech (Zawadzki i in., 1998).

Model Wielkiej Piątki obejmuje pięć głównych wymiarów: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość, sumienność. Każdy z nich zawiera 6 składników, dzięki którym można je sklasyfikować. Neurotyczność charakteryzowana jest jako skłonność do odczuwania trudnych emocji takich jak lęk, dezorientacja, frustracja, złość oraz wysoka wrażliwość na stres (Zawadzki i in., 1998). Posiada dwa bieguny: „*przystosowanie i niezrównoważenie emocjonalne. Zaliczamy do niej sześć składników: lęk, agresywną wrogość, depresyjność, impulsywność, nadwrażliwość, nadmierny samokrytycyzm* (Zawadzki i in., s. 12-13). Drugim wymiarem jest ekstrawersja oraz jej biegun – introwersja. Wymiar ten pokazuje w jak dużym stopniu jednostka ukierunkowana jest na świat zewnętrzny, wykazuje poziom energii i stopień zaangażowania społecznego. W jej skład wchodzi sześć składników: „*towarzyskość, serdeczność, asertywność, aktywność, posykiwanie doznań, podnieć, stymulacji oraz emocjonalność w zakresie pozytywnych emocji*” (Zawadzki i in., s.13). Otwartość na doświadczenie ukazuje chęć poznawania i ciekawość świata zewnętrznego i wewnętrznego, obieranie nowych wyzwań oraz sposobu radzenia sobie z nabywaniem doświadczenia życiowego. *Obejmuje następujące składniki: „wyobraźnię, estetykę, uczucia, działania, idee, wartości*” (Zawadzki i in., s.14). Ugodowość opisywana na dwóch poziomach pozytywne oraz negatywne nastawienie do ludzi. Jej składnikami są: „*zaufanie vs sceptycyzm, prostolinijność vs manipulowanie innymi, altruizm vs egocentryzm, ustepliwość vs agresywność, skromność vs zawyżona samoocena, narcyzm, skłonność do rozczulania się vs racjonalność oraz mała wrażliwość na problemy innych*” (Zawadzki i in.,s.15). Sumienność to sposób zaangażowania jednostki w osiągnięcie zamierzonego celu – inaczej nastawienie do pracy. W jej skład wchodzi: „*kompetencja vs. brak przekonania o własnych umiejętnościach, skłonność do utrzymywania porządku vs. brak utrzymywania porządku, obowiązkowość vs. zawodność, dążenie do realizacji osiągnięć vs. brak ambicji, samodyscyplina vs jej brak, niekończenie zadań, rozważa vs. impulsywność przy podejmowaniu oraz spontaniczność*”



(Zawadzki i in., s.16). (Zawadzki i in, 1998).

Polska adaptacja Inwentarza polegała na przetłumaczeniu *NEO-FFI* przez trzech niezależnych tłumaczy z wersji językowej angielskiej i niemieckiej. Na tej podstawie została przyjęta wstępna wersja testu, która ponownie została przetłumaczona na język angielski, a także w celu stwierdzenia zgodności, przekazana została do wypełnienia dwujęzycznym osobom – badanie wersją polską i angielską testu. Odkryto jednak dużą różnicę w wynikach – uzyskanie wyższych wyników w polskiej wersji językowej. Pozycje te ponownie przetłumaczono. Po zwrotnym tłumaczeniu, ponownie dokonano badania i uzyskano wersję ostateczną testu, równoważną do oryginału.

NEO-FFI pozwala na określenie pięciu wymiarów osobowości. Zawiera 60 pytań, po 12 dla każdej z pięciu skal. Na wypełnienie ich potrzeba około 10-15 minut. Test jest dostępny dla każdej płci, a także szerokiej grupy wiekowej oraz nie wymaga wysokich kwalifikacji zawodowych.

Respondenci wypełnili test w formie online w Formularzu Google, który zawierał identyczne pytania z wersji papierowej. Przed odpowiedziami na pytanie, badani wypełnili metryczkę z ankiety własnej. Umieszczona została również instrukcja, w której respondenci poproszeni zostali o zaznaczenie swoich odpowiedzi na pięciostopniowej stopniowej skali: 1 – gdy się ZDECYDOWANIE NIE ZGADZASZ, lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie nie trafne, 2 – gdy się NIE ZGADZASZ lub gdy to stwierdzenie jest raczej nietrafne, 3 – gdy NIE MASZ ZDANIA lub nie możesz się zdecydować, lub też to stwierdzenie jest równie trafne jak nietrafne, 4 – gdy się ZGADZASZ lub gdy to stwierdzenie jest raczej trafne, 5 – gdy się ZDECYDOWANIE ZGADZASZ lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie trafne. Po otrzymaniu odpowiedzi, zliczone zostały wyniki surowe zgodnie z wyznaczonym kluczem, które dla każdego wymiaru zostały przekształcone na wyniki znormalizowane – steny, korzystając z tabel norm zamieszczanych w podręczniku. Następnie wyznaczono przedziały ufności, przyjęto prawdopodobieństwo błędu 85%.

4.2.3 SWLS Skala Satysfakcji z Życia, Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larson, Sharon Griffin

Narzędziem badawczym, które zostało wykorzystane do zbadania satysfakcji z życia jest skala *SWLS* należąca do części zbioru Narzędzi Pomiaru w Promocji i Psychologii Zdrowia (NPPPZ). Autorami testu są Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larson, Sharon Griffin. Autorem polskiej adaptacji Zygfryd Jurczyński. Zawiera pięć stwierdzeń, a respondenci oceniają jak bardzo odnoszą się one do ich życia, oznaczając odpowiedni stopień na skali. W efekcie otrzymywany jest ogólny wynik poziomu satysfakcji z życia osoby badanej.



Oceniając poziom satysfakcji z życia, jednostka ustala swoją własną skalę, według której ocenia zadowolenie ze swojego życia. Jeżeli ustalony wynik jest korzystny, oznacza to, że jednostka odczuwa satysfakcję. Skala Satysfakcji z Życia, powstała z inspiracji arkusza zawierającego 48 twierdzeń dotyczących odczuwanego nastroju. W analizie wyodrębnione zostały trzy czynniki: „*pozytywny afekt, negatywny afekt i satysfakcja*” (Juczyński, 2012, s.128). Po dokonaniu modyfikacji, w efekcie końcowym powstało pięć stwierdzeń na siedmiostopniowej skali.

Skala *SWLS* zawiera pięć stwierdzeń na siedmiostopniowej skali. Respondenci oceniają jak bardzo stwierdzenie zgodne jest z ich życiem. Skala dostępna jest dla każdej płci, a także szerokiej grupy wiekowej oraz nie wymaga wysokich kwalifikacji zawodowych. Czas bicia wynosi około 2 minuty. Wynik badania informuje o ogólnym wskaźniku poczucia zadowolenia z życia.

Respondenci wypełnili test w formie online w Formularzu Google, które zawierał identyczne pytania z wersji papierowej. Umieszczona została instrukcja, w której badani poproszeni zostali o zaznaczenie swoich odpowiedzi na siedmiostopniowej skali: 1 – zupełnie nie zgadzam się, 2 – nie zgadam się, 3 – raczej nie zgadzam się, 4 – ani się zgadzam, ani nie zgadzam, 5 – raczej zgadzam się, 6 – zgadzam się, 7 – całkowicie zgadam się. Po zaznaczeniu odpowiedzi, punktacja została zsumowana. Wyniki mieszczą się od 5 do 35 pkt. Im wyższy jest wynik, tym wyższe jest poczucie zadowolenia z życia. Wynik surowy, został przeliczony na sten.

4.3 Charakterystyka grupy badawczej

W badaniu wzięło udział 110 osób posiadających psy, koty bądź psy i koty. Badanie przeprowadzone zostało w grudniu 2024 i styczniu 2025 roku, arkusz został stworzony w Formularzach Google. Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny. Przebadanych zostało 80 kobiet, 27 mężczyzn, 3 respondentów określiło swoją płć jako inną. W związku z brakiem ogólnych norm w wybranych narzędziach badawczych i możliwości odniesienia wyników tylko dla norm mężczyzn i kobiet, grupa badawcza wyniosła $N=107$. Podział grupy badawczej przedstawia Tabela 4.



Tabela 4 Rozkład grupy badawczej według płci

Płeć	N	%
Kobieta	80	74,7
Mężczyzna	27	25,2
Razem	107	100

Źródło: opracowanie własne

Dane w tabeli 4, wskazują, iż 74,7% grupy badawczej stanowią kobiety, 25,2% ankietowanych to mężczyźni. Dane te informują, że zdecydowanie większą grupę badanych osób stanowią kobiety.

Tabela 5 Rozkład osób badanych pod względem wieku

Wiek	N	%
17	1	0,9
19	1	0,9
20	1	0,9
23	6	5,6
24	3	2,8
25	2	1,9
26	1	0,9
27	3	2,8
28	3	2,8
29	3	2,8
30	1	0,9
31	2	1,9
32	11	10,3
33	2	1,9
34	10	9,3



35	3	2,8
36	2	1,9
37	3	2,8
38	7	6,5
39	9	8,4
40	7	6,5
41	3	2,8
42	4	3,7
43	3	2,8
44	1	0,9
45	2	1,9
47	4	3,7
48	1	0,9
49	2	1,9
50	2	1,9
52	2	1,9
60	1	0,9
64	1	0,9
Razem	107	99,7

Suma wszystkich procentów w kolumnie nie wynosi 100%, lecz jedynie 99,7% z powodu zaokrągleń poszczególnych procentów.

Źródło: opracowanie własne

Dane w tabeli nr 5, wskazują, że najwięcej respondentów stanowią osoby w wieku 32 lat, których było 11 i stanowią 10,3% badanych oraz w wieku 34 lat (10 osób) – 9,3%. Najmniej respondentów stanowią osoby w wieku 17-20 (3 osoby) oraz w wieku 60 i 64 lat (2 osoby).



Tabela 6 Rozkład osób badanych pod względem wykształcenia

Wykształcenie	N	%
Podstawowe	1	0,9
Gimnazjalne	1	0,9
Zasadnicze zawodowe	2	1,9
Zasadnicze branżowe	0	0
Średnie branżowe	14	13,1
Wyższe	89	83,2
Razem	107	100

Źródło: opracowanie własne

Dane w tabeli nr 6, wskazują, że najwięcej respondentów stanowią osoby z wykształceniem wyższym – 89 osób, którzy stanowią aż 83,2% grupy badanych. 13,1% (14 osób) posiada wykształcenie średnie branżowe. Wykształcenie zawodowe ma 2 osoby, które stanowią 1,9% grupy badanej. Najmniej osób posiada wykształcenie gimnazjalne 0,9% (1 osoba) oraz podstawowe – 0,9% (1 osoba). Żadna z przebadanych osób nie posiada wykształcenie zasadnicze branżowe.

Tabela 7 Rozkład osób badanych pod względem statusu zawodowego

Status zawodowy	N	%
Umowa o pracę	69	64,5
Umowa cywilno-prawna	12	11,2
Własna działalność gospodarcza	19	17,8
Osoba bezrobotna	7	6,5
Razem	107	100

Źródło: opracowanie własne

Z powyższej tabeli wynika, iż największe grono respondentów pracuje na umowę o pracę – 69 osób, które stanowią 64,5% grupy badanej. Własną działalność gospodarczą



prowadzi 19 osób (17,8%), na umowie cywilno – prawnej, pracuje 12 osób, stanowiących 11,2% grupy badanej. Najmniej respondentów stanowią osoby bezrobotne, które stanowią 6,5% (7 osób).

Tabela 8 Rozkład osób badanych pod względem miejsca zamieszkania

Miejsce zamieszkania	N	%
Wieś	19	17,8
małe miasto do 10 000 mieszkańców	5	4,7
miasto od 10 000 do 100 000mieszkańców	12	11,2
miasto powyżej 100 000 mieszkańców	71	66,3
Razem	107	100

Źródło: opracowanie własne

Z powyższej tabeli wynika iż największe grono respondentów stanowią mieszkańcy miast powyżej 100 000 mieszkańców (66,3% wszystkich respondentów - 71 osób), 17,8% badanych (19 osób) mieszka na wsi, 11,2 % (12 osób) stanowią mieszkańcy miast od 10 000 do 100 000 mieszkańców. Najmniejszą grupą badanych są osoby mieszkające w małym mieście do 10 000 mieszkańców, które stanowią 4,7% wszystkich badanych (5 osób).

Tabela 9 Rozkład osób badanych pod względem miejsca zamieszkania

Miejsce zamieszkania	N	%
Dom	44	41,1
Mieszkanie	63	58,9
Razem	107	100

Źródło: opracowanie własne

Dane w tabeli 9, wskazują, iż większość respondentów – 63 osoby, mieszka w mieszkaniu, co stanowi 58,9 % grupy badanej. Pozostałych 41,1% badanych (44 osób) mieszka w domu.



Tabela 10 Rozkład osób badanych pod względem stanu cywilnego

Stan cywilny	N	%
Panna/kawaler	27	25,2
Żonaty/zamężna	54	50,5
Rozwiedziony/rozwiedziona	6	5,6
Wdowa/wdowiec	0	0
W związku nieformalnym	20	18,7
Razem	107	100

Źródło: opracowanie własne

Dane wykazane w tabeli 10, świadczą o tym, że największą grupę respondentów stanowią osoby żonate i zamężne, które stanowią 50,5% grupy badanej (54 osoby). Panny i kawalerowie (27 osób) – 25,2%. W związku nieformalnym jest 20 respondentów, którzy stanowią 18,7% grupy badanej. Najmniej jest osób rozwiedzionych – 5,6% (6 osób). Wśród badanych nie było wdowców i wdów.

Tabela 11 Rozkład osób badanych pod względem posiadanego zwierzęcia

Posiadane zwierzę	N	%
Pies	58	54,2
Kot	33	30,8
Pies i kot	16	15
Razem	107	100

Źródło: opracowanie własne

Z tabeli 11 wynika, iż najwięcej respondentów posiada psa, jest to 60 osób, które stanowią 54,2% osób badanych. Właściciele kotów stanowią 30,8% grupy badanej (33 osoby). 16 osób, posiada psa oraz kota (15% badanych).

Rozdział 5 Analiza i interpretacja wyników badań własnych

Do analizy statystycznej użyto programu IBM SPSS Statistics 28. Jako poziom istotności przyjęto wartość 0,05. Do zbadania, czy dane mają rozkład normalny wybrano test Shapiro-Wilka, a do zbadania jednorodności wariancji test Levene'a. Aby zbadać różnice dla danych ilościowych pomiędzy grupami wybrano grupę testów parametrycznych – w przypadku dwóch grup test t-studenta, a w przypadku większej liczby grup test ANOVA (jako test post-hoc wybrano test Bonferroneigo). W przypadku porównywania zmiennych zależnych użyto analizy wariancji Friedmana. Do zbadania zależności liniowej między danymi wykorzystano współczynnik korelacji Pearsona.

5.1 Opis wyników badań

W analizie wykorzystane zostały kwestionariusz *SWLS (skala satysfakcji z życia)* oraz *Inwentarz Osobowości NEO-FFI*. Skala satysfakcji z życia zawiera 5 stwierdzeń, które ankietowani ocenia w skali od 1 do 7 (1 – zupełnie nie zgadzam się, 4 – ani się zgadzam ani nie zgadzam, 7 – całkowicie zgadzam się). Uzyskane wyniki zostały zsumowane, stąd wyniki dla skali kształtują się w przedziale od 5 do 35 punktów. Im wyższy wynik uzyskał ankietowany, tym większe jest jego poczucie satysfakcji z życia. Wyniki dla testu zostały przedstawione w załączonej tabeli 12.



Tabela 12 Wyniki kwestionariusza SWLS

		Zupełnie nie zgadzam się	Nie zgadzam się	Raczej nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Raczej zgadzam się	Zgadzam się	Całkowicie zgadzam się
1. Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do ideału	N	8	15	20	25	26	15	1
	%	7,3%	13,6%	18,2%	22,7%	23,6%	13,6%	0,9%
2. Warunki mojego życia są doskonałe.	N	4	12	10	24	37	19	4
	%	3,6%	10,9%	9,1%	21,8%	33,6%	17,3%	3,6%
3. Jestem zadowolony z mojego życia.	N	3	2	8	15	36	33	13
	%	2,7%	1,8%	7,3%	13,6%	32,7%	30,0%	11,8%
4. W życiu osiągnąłem najważniejsze rzeczy, które chciałem	N	6	11	15	25	23	20	10
	%	5,5%	10,0%	13,6%	22,7%	20,9%	18,2%	9,1%
5. Gdybym mógł jeszcze raz przeżyć swoje życie, to nie chciałbym prawie nic zmienić.	N	10	14	17	17	25	22	5
	%	9,1%	12,7%	15,5%	15,5%	22,7%	20,0%	4,5%

Źródło: opracowanie własne

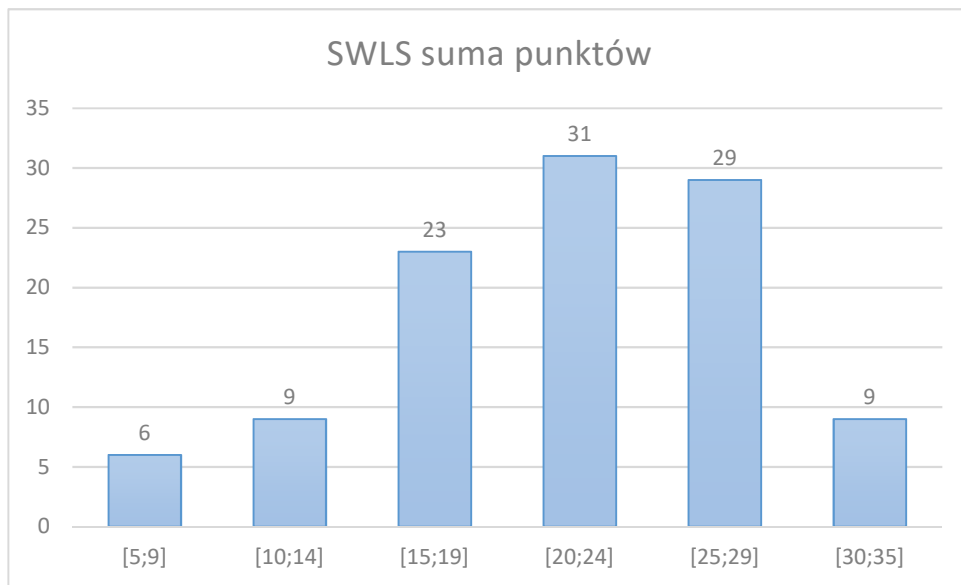
Średni wynik uzyskany przez badanych w kwestionariuszu *SWLS* wyniósł 21,47 punktów, a mediana równa było 22 punkty (tabela 13). Odchylenie standardowe wyniosło 6,220 punktów. Najniższy uzyskany w badanej grupie wynik to 5 punktów, a najwyższy 34. Łącznie w badanej grupie 24 ankietowanych (21,8%) uzyskało wyniki świadczące o niskim poziomie poczucia satysfakcji z życia (steny 1-4), 39 osób (35,5%) o średnim poziomie (steny 5-6), a 47 osób (42,7%) wyniki świadczące o wysokim poziomie poczucia satysfakcji z życia (steny 7-10, (tabela 14)).



Tabela 13 Statystyki opisowe dla otrzymanych wyników dla kwestionariusza SWLS

SWLS suma punktów	
Średnia	21,47
Przedział ufności dla średniej	(20,30; 22,67)
Mediana	22,00
SD	6,220
Min	5
Max	34

Źródło: opracowanie własne



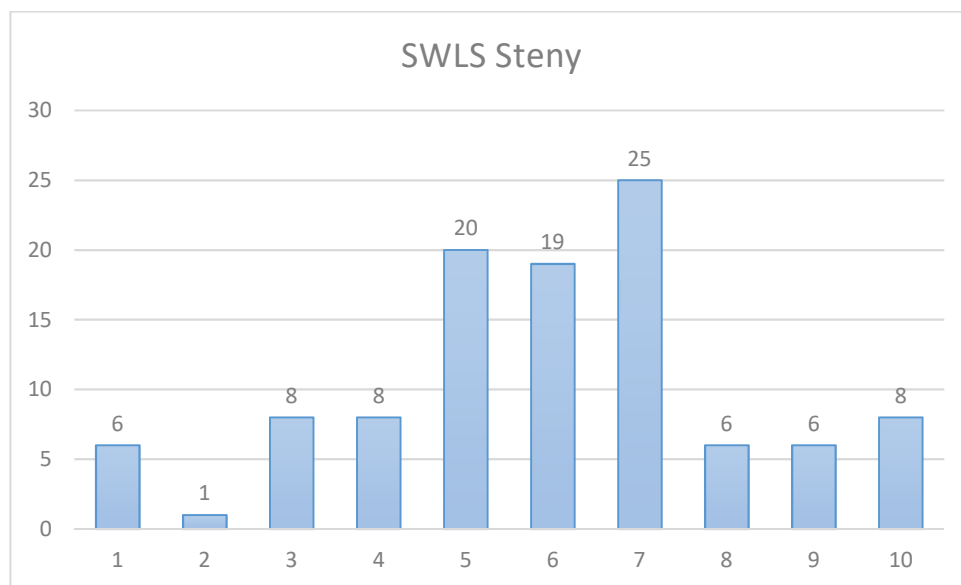
Rysunek 1. Wyniki kwestionariusza SWLS

Źródło: opracowanie własne

Tabela 14 Wyniki stenowe uzyskane dla kwestionariusza SWLS

SWLS Steny		
	N	%
1	6	5,6
2	1	0,9
3	8	7,5
4	8	7,5
5	20	18,7
6	19	17,8
7	25	23,4
8	6	5,6
9	6	5,6
10	8	7,5
Ogółem	107	100,0

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 2. Wyniki stenowe dla kwestionariusza SWLS

Źródło: opracowanie własne

Drugim użytym kwestionariuszem był Inwentarz osobowości *NEO-FFI*, który składa się z 60 twierdzeń, które należy ocenić w skali Likerta od 1 do 5 (1 – zdecydowanie nie zgadzam się, 3 – nie mam zdania, 5 – zdecydowanie zgadzam się). Następnie w kwestionariuszu wyróżnia się pięć podskali: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność (do każdej podskali przypisanych zostało po 12 pytań). Wyniki w obrębie każdego z 12 pytań następnie są sumowane (dla części pytań stosowana jest skala odwrócona) im wyższy wynik, tym większe nasilenie danej cechy osobowości. Szczegółowe



wyniki dla kwestionariusza zostały przedstawione w załączonej tabeli 15.

Tabela 15 Wyniki zbiorcze dla kwestionariusza NEO-FFI

		Zdecydowanie nie zgadzam się	Nie zgadzam się	Nie mam zdania	Zgadzam się	Zdecydowanie zgadzam się
1. Nie należę do osób stale martwiących się.	N	16	31	13	43	7
	%	14,5%	28,2%	11,8%	39,1%	6,4%
2. Lubię mieć wielu ludzi wokół siebie.	N	11	34	18	37	10
	%	10,0%	30,9%	16,4%	33,6%	9,1%
3. Nie lubię tracić czasu na marzenia.	N	25	50	13	20	2
	%	22,7%	45,5%	11,8%	18,2%	1,8%
4. Staram się być uprzejmy(a) dla każdego, kogo spotykam.	N	1	6	4	59	40
	%	0,9%	5,5%	3,6%	53,6%	36,4%
5. Utrzymuje swoje rzeczy w porządku i czystości	N	3	16	15	53	23
	%	2,7%	14,5%	13,6%	48,2%	20,9%
6. Często czuje się gorszy(a) od innych.	N	23	48	10	22	7
	%	20,9%	43,6%	9,1%	20,0%	6,4%
7. Łatwo mnie rozśmieszyć	N	2	9	15	59	25
	%	1,8%	8,2%	13,6%	53,6%	22,7%
8. Gdy raz znajdę właściwy sposób na robienie czegoś, trzymam się go.	N	2	14	14	66	14
	%	1,8%	12,7%	12,7%	60,0%	12,7%
9. Często popadam w konflikty z rodziną i współpracownikami.	N	43	54	6	6	1
	%	39,1%	49,1%	5,5%	5,5%	0,9%
10. Potrafię skutecznie mobilizować się, aby załatwić sprawę o czasie.	N	3	15	8	56	28
	%	2,7%	13,6%	7,3%	50,9%	25,5%
11. Kiedy znajduję się pod wpływem silnego stresu, to czasami czuję się tak, jakbym miał(a) się rozpaść na kawałki.	N	14	37	11	36	12
	%	12,7%	33,6%	10,0%	32,7%	10,9%
12. Nie zaliczam się do osób szczególnie beztroskich.	N	5	21	16	52	16
	%	4,5%	19,1%	14,5%	47,3%	14,5%
13. Intrygują mnie formy, które odkrywam w sztuce i naturze.	N	8	16	27	42	17
	%	7,3%	14,5%	24,5%	38,2%	15,5%
14. Niektórzy ludzie uważają, że jestem samolubny(a) i egoistyczny(a).	N	29	47	17	16	1
	%	26,4%	42,7%	15,5%	14,5%	0,9%



15. Jestem niezbyt systematyczny(a).	N	19	42	16	25	8
	%	17,3%	38,2%	14,5%	22,7%	7,3%
16. Rzadko czuje się osamotniony(a) lub przygnębiony(a).	N	7	32	14	47	10
	%	6,4%	29,1%	12,7%	42,7%	9,1%
17. Uwielbiam rozmawiać z ludźmi.	N	2	19	18	49	22
	%	1,8%	17,3%	16,4%	44,5%	20,0%
18. Uważam, że pozwalanie uczniom na słuchanie kontrowersyjnych poglądów, może im zamieszać w głowach i wprowadzić w błąd.	N	27	46	20	15	2
	%	24,5%	41,8%	18,2%	13,6%	1,8%
19. Wolal(a)bym raczej współpracować z innymi, niż z nimi rywalizować.	N	1	5	5	57	42
	%	0,9%	4,5%	4,5%	51,8%	38,2%
20. Staram się sumiennie wykonywać powierzone mi zadania.	N	0	1	4	53	52
	%	0,0%	0,9%	3,6%	48,2%	47,3%
21. Często czuje się napięty(a) i zdenerwowany(a).	N	9	33	18	37	13
	%	8,2%	30,0%	16,4%	33,6%	11,8%
22. Lubię być tam, gdzie się coś dzieje.	N	5	23	30	39	13
	%	4,5%	20,9%	27,3%	35,5%	11,8%
23. Poezja działa na mnie słabo lub wcale.	N	12	32	22	24	20
	%	10,9%	29,1%	20,0%	21,8%	18,2%
24. Mam skłonności do bycia sceptycznym(a) i cynicznym(a) w stosunku do zamierzeń innych ludzi.	N	12	43	23	21	11
	%	10,9%	39,1%	20,9%	19,1%	10,0%
25. Mam jasno sprecyzowane cele i systematycznie pracuję, by je osiągnąć.	N	1	22	25	49	13
	%	0,9%	20,0%	22,7%	44,5%	11,8%
26. Czasami czuję się całkowicie bezwartościowy(a).	N	14	43	13	29	11
	%	12,7%	39,1%	11,8%	26,4%	10,0%
27. Zwykle wolę działać samotnie.	N	9	36	10	43	12
	%	8,2%	32,7%	9,1%	39,1%	10,9%
28. Często próbuję nowych i egzotycznych potraw.	N	10	34	14	34	0
	%	9,1%	30,9%	12,7%	30,9%	0,0%
29. Sądzę, że większość ludzi wykorzystuje innych, jeśli się im na to pozwoli.	N	1	15	11	60	23
	%	0,9%	13,6%	10,0%	54,5%	20,9%
30. Tracę mnóstwo czasu, zanim zabiorę się do pracy.	N	18	40	10	0	12
	%	16,4%	36,4%	9,1%	0,0%	10,9%
	N	8	31	19	0	14



31. Rzadko czuję się przerażony(a) lub zależniony(a).	%	7,3%	28,2%	17,3%	0,0%	12,7%
32. Często czuję, że rozpięra mnie energia.	N	2	44	20	31	13
	%	1,8%	40,0%	18,2%	28,2%	11,8%
33. Radko dostrzegam nastroje lub uczucia płynące z otoczenia.	N	34	52	14	6	4
	%	30,9%	47,3%	12,7%	5,5%	3,6%
34. Większość ludzi, których znam lubi mnie.	N	0	6	27	59	18
	%	0,0%	5,5%	24,5%	53,6%	16,4%
35. Ciężko pracuję, aby zrealizować swoje cele.	N	1	9	12	59	29
	%	0,9%	8,2%	10,9%	53,6%	26,4%
36. Często wpadam w złość z powodu w jaki inni mnie traktują.	N	9	43	16	38	4
	%	8,2%	39,1%	14,5%	34,5%	3,6%
37. Jestem wesoly(a) i pelen(na) werwy.	N	5	16	21	52	16
	%	4,5%	14,5%	19,1%	47,3%	14,5%
38. Sądę, że powinniśmy odwoływać się do autorytetów religijnych przy podejmowaniu decyzji w sprawach moralności.	N	39	22	34	10	5
	%	35,5%	20,0%	30,9%	9,1%	4,5%
39. Niektórzy sądzą, że jestem zimny(a) i wyrachowany(a).	N	36	40	18	13	3
	%	32,7%	36,4%	16,4%	11,8%	2,7%
40. Kiedy się do czegoś zobowiążę, to zawsze można na mnie polegać.	N	0	1	10	58	41
	%	0,0%	0,9%	9,1%	52,7%	37,3%
41. Zbyt często, gdy sprawy idą źle, zniechęcam się i czuję się zrezygnowany(a).	N	12	40	13	34	11
	%	10,9%	36,4%	11,8%	30,9%	10,0%
42. Nie jestem pogodnym(a) optymistą(ką).	N	19	46	19	24	2
	%	17,3%	41,8%	17,3%	21,8%	1,8%
43. Czasami, gdy czytam poezję lub oglądam dzieło sztuki, czuję "dreszczyk emocji" i falę podniecenia.	N	22	17	23	34	14
	%	20,0%	15,5%	20,9%	30,9%	12,7%
44. Jestem twardy(a) i nieustępliwy(a) w swoich postawach wobec innych.	N	9	49	20	27	5
	%	8,2%	44,5%	18,2%	24,5%	4,5%
45. Czasami nie jestem tak godny(a) zaufania i solidny(a), jak powinienem(am) być.	N	19	48	15	24	4
	%	17,3%	43,6%	13,6%	21,8%	3,6%
46. Rzadko bywam smutny(a) i przygnębiony(a).	N	8	37	20	40	5
	%	7,3%	33,6%	18,2%	36,4%	4,5%



47. Moje życie przebiega w dużym tempie.	N	2	27	13	50	18
	%	1,8%	24,5%	11,8%	45,5%	16,4%
48. Mało interesuje mnie dociekanie natury wszechświata i natury ludzkiej.	N	30	40	17	15	8
	%	27,3%	36,4%	15,5%	13,6%	7,3%
49. Z reguły staram się być wrażliwy(a) na potrzeby i uczucia innych ludzi.	N	2	5	8	57	38
	%	1,8%	4,5%	7,3%	51,8%	34,5%
50. Jestem osobą skuteczną, która zawsze kończy, co rozpoczęła.	N	2	21	21	42	24
	%	1,8%	19,1%	19,1%	38,2%	21,8%
51. Często czuję się bezradny(a) i potrzebuję kogoś, kto rozwiązałby moje problemy.	N	20	49	14	20	7
	%	18,2%	44,5%	12,7%	18,2%	6,4%
52. Jestem bardzo aktywny(a).	N	3	29	24	41	13
	%	2,7%	26,4%	21,8%	37,3%	11,8%
53. Mam duże potrzeby intelektualne.	N	3	10	26	49	22
	%	2,7%	9,1%	23,6%	44,5%	20,0%
54. Jeśli kogoś nie lubię, to daje mu to odczuć.	N	8	37	21	36	8
	%	7,3%	33,6%	19,1%	32,7%	7,3%
55. Wygląda na to, że nigdy nie potrafię się zorganizować.	N	39	56	7	5	3
	%	35,5%	50,9%	6,4%	4,5%	2,7%
56. Czasami bywam tak zawstydzony(a), że chciał(a)bym się gdzieś schować.	N	23	30	20	24	13
	%	20,9%	27,3%	18,2%	21,8%	11,8%
57. Wolal(a)bym raczej iść własną drogą, niż przewodzić innym.	N	2	20	16	52	20
	%	1,8%	18,2%	14,5%	47,3%	18,2%
58. Często sprawia mi dużą satysfakcję zajmowanie się teoretycznymi rozważaniami lub abstrakcyjnymi problemami.	N	11	23	26	37	13
	%	10,0%	20,9%	23,6%	33,6%	11,8%
59. W razie potrzeby jestem skłonny(a) manipulować innymi, aby dostać to, co chcę.	N	25	44	20	14	7
	%	22,7%	40,0%	18,2%	12,7%	6,4%
60. Dążę do doskonałości we wszystkim co robię.	N	5	24	15	42	24
	%	4,5%	21,8%	13,6%	38,2%	21,8%

Źródło: opracowanie własne

W uzyskanych wynikach średnia wartość dla neurotyczności wyniosła 22,13, przy medianie 22,00, odchyleniu standardowym 9,533 oraz wartościach minimalnej 4 i maksymalnej

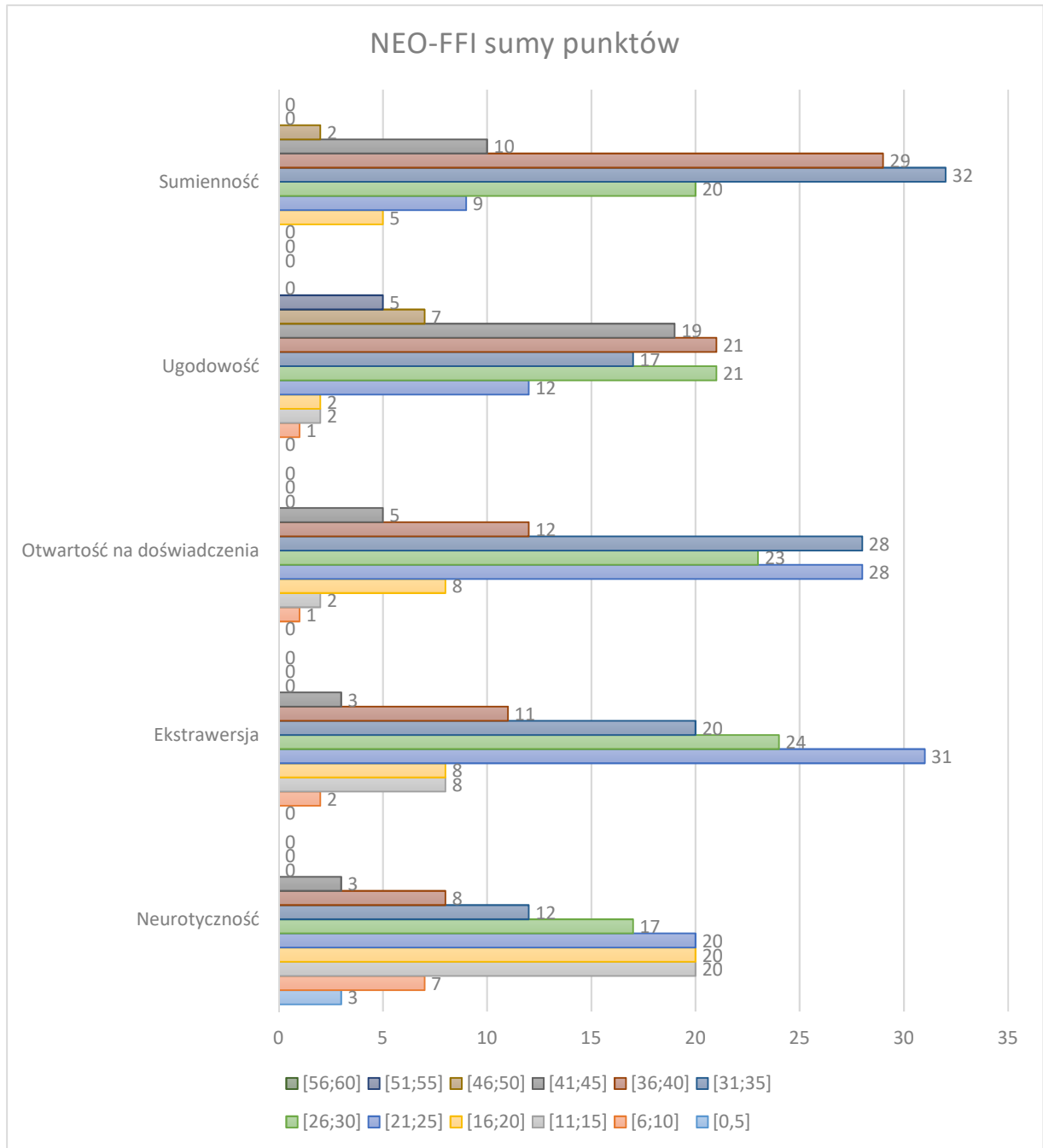


45, co wskazuje na duże zróżnicowanie wyników (tabela 16). Ekstrawersja osiągnęła średnią 26,75 (mediana 27,00), z odchyleniem standardowym 7,564, przy rozpiętości wyników od 6 do 44. W przypadku otwartości na doświadczenie średnia wyniosła 28,55, mediana 29,00, a zmienność wyników wyrażało odchylenie standardowe 7,018, z wartościami minimalną 7 i maksymalną 45. Ugodowość charakteryzowała się najwyższą średnią (34,68) i medianą (35,00), przy odchyleniu standardowym 9,227, a zakres wyników wynosił od 8 do 55. Sumienność osiągnęła średnią 33,05, przy medianie 34,00 i odchyleniu standardowym 6,720, z najmniejszą wartością 16 i największą 47, co wskazuje na umiarkowaną zmienność tej cechy w badanej próbie.

Tabela 16 Statystyki opisowe dla wyników uzyskanych w kwestionariuszu NEO-FFI

	Średnia	Przedział ufności dla średniej	Mediana	SD	Min	Max	Q1	Q3
Neurotyczność suma	22,13	(20,30; 23,96)	22,	9,533	4	45	14	28
Ekstrawersja suma	26,75	(25,30; 28,20)	27,00	7,564	6	44	22	32
Otwartość na doświadczenia suma	28,55	(27,21; 29,90)	29,00	7,018	7	45	24	34
Ugodowość suma	34,68	(32,91; 36,45)	35,00	9,227	8	55	28	42
Sumienność suma	33,05	(31,76; 34,33)	34,00	6,720	16	47	28	38

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 3. Wyniki dla kwestionariusza NEO-FFI

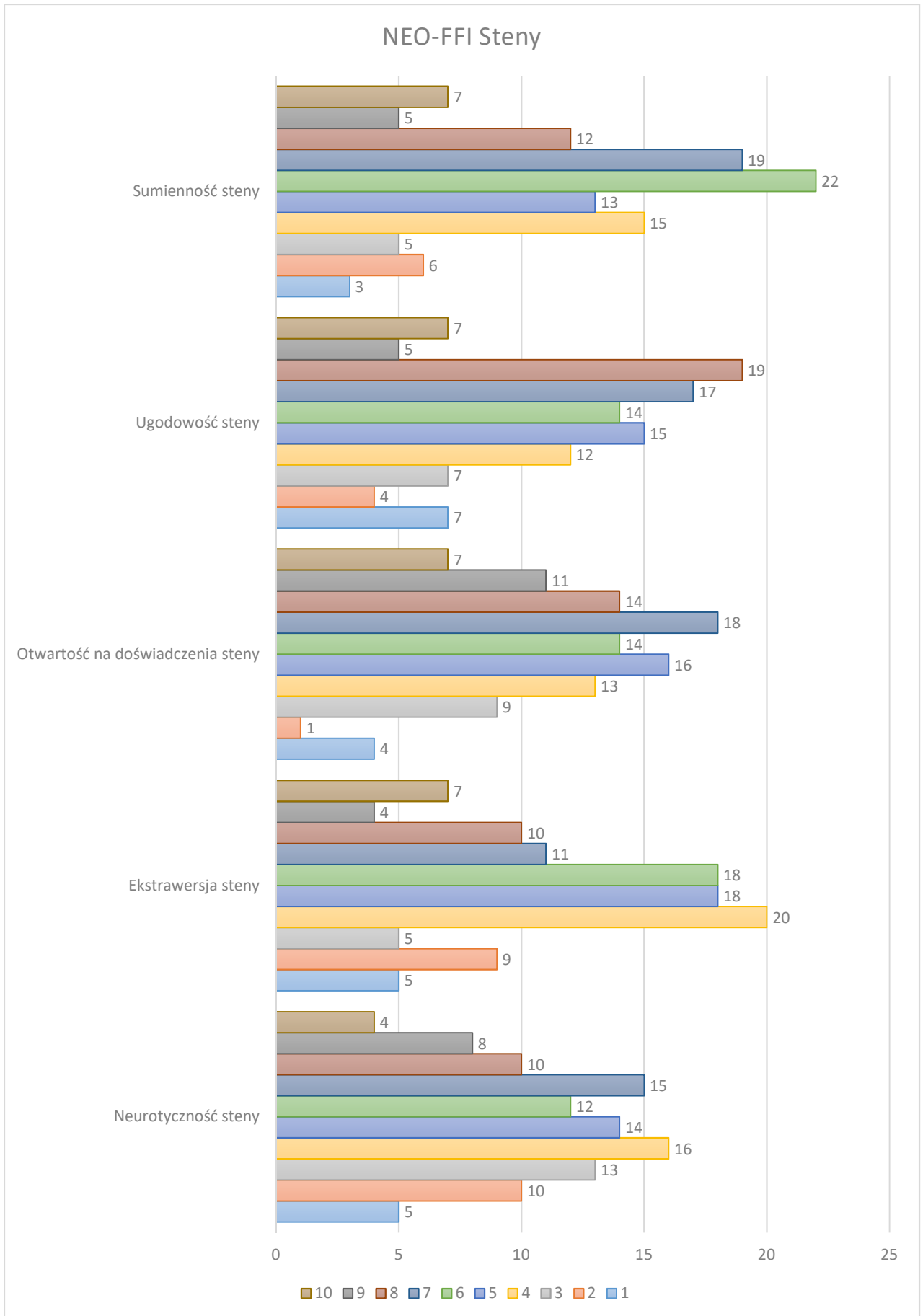
Źródło: opracowanie własne



Tabela 17 Wyniki stenowe uzyskane dla kwestionariusza NEO-FFI

		STENY				
		Neurotyczność steny	Ekstrawersja steny	Otwartość na doświadczenie steny	Ugodowość steny	Sumienność steny
1	N	5	5	4	7	3
	%	4,7%	4,7%	3,7%	6,5%	2,8%
2	N	10	9	1	4	6
	%	9,3%	8,4%	0,9%	3,7%	5,6%
3	N	13	5	9	7	5
	%	12,1%	4,7%	8,4%	6,5%	4,7%
4	N	16	20	13	12	15
	%	15,0%	18,7%	12,1%	11,2%	14,0%
5	N	14	18	16	15	13
	%	13,1%	16,8%	15,0%	14,0%	12,1%
6	N	12	18	14	14	22
	%	11,2%	16,8%	13,1%	13,1%	20,6%
7	N	15	11	18	17	19
	%	14,0%	10,3%	16,8%	15,9%	17,8%
8	N	10	10	14	19	12
	%	9,3%	9,3%	13,1%	17,8%	11,2%
9	N	8	4	11	5	5
	%	7,5%	3,7%	10,3%	4,7%	4,7%
10	N	4	7	7	7	7
	%	3,7%	6,5%	6,5%	6,5%	6,5%

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 4. Wyniki stenowe dla kwestionariusza NEO-FFI

Źródło: opracowanie własne

Tabela 18 Wyniki dla testu normalności rozkładu i jednorodności wariancji

Testy normalności rozkładu			
	Shapiro-Wilk		
	Statystyka	df	Istotność
SWLS suma	0,977	107	0,065
Neurotyczność suma	0,979	107	0,096
Ekstrawersja suma	0,993	107	0,840
Otwartość na doświadczenia suma	0,992	107	0,773
Ugodowość suma	0,991	107	0,709
Sumienność suma	0,986	107	0,332

Źródło: opracowanie własne

Tabela 19 Wyniki testu normalności rozkładu i jednorodności wariancji w badanych podgrupach

Testy normalności rozkładu						
Jakie zwierzęta domowe Pan/Pani posiada		Shapiro-Wilk			Levene'a	
		Statystyka	df	Istotność	Statystyka	Istotność
SWLS suma	Kot	0,945	33	0,096	0,275	0,760
	kot i pies	0,974	16	0,895		
	Pies	0,981	58	0,478		
Neurotyczność suma	Kot	0,934	33	0,044	1,052	0,353
	kot i pies	0,972	16	0,871		
	Pies	0,977	58	0,331		
Ekstrawersja suma	Kot	0,980	33	0,782	3,019	0,054
	kot i pies	0,926	16	0,214		
	Pies	0,990	58	0,898		
Otwartość na doświadczenia suma	Kot	0,971	33	0,513	2,702	0,072
	kot i pies	0,931	16	0,256		
	Pies	0,973	58	0,213		
Ugodowość suma	Kot	0,968	33	0,420	2,555	0,083
	kot i pies	0,919	16	0,160		
	Pies	0,976	58	0,290		
Sumienność suma	Kot	0,982	33	0,848	2,103	0,127
	kot i pies	0,960	16	0,668		
	Pies	0,988	58	0,840		

Źródło: opracowanie własne



Tabela 20 Wyniki dla testu normalności rozkładu i jednorodności wariancji dla kobiet i mężczyzn

Testy normalności rozkładu						
Płeć	Shapiro-Wilk			Levene'a		
		Statystyka	df	Istotność	Statystyka	Istotność
SWLS suma	Kobieta	0,983	80	0,371	0,005	0,946
	Mężczyzna	0,941	27	0,127		

Źródło: opracowanie własne

5.2. Weryfikacja hipotez badawczych

H0 Istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta.

Do analizy wybrano współczynnik korelacji Pearsona (nie odrzucono hipotezy o rozkładzie normalnym danych).

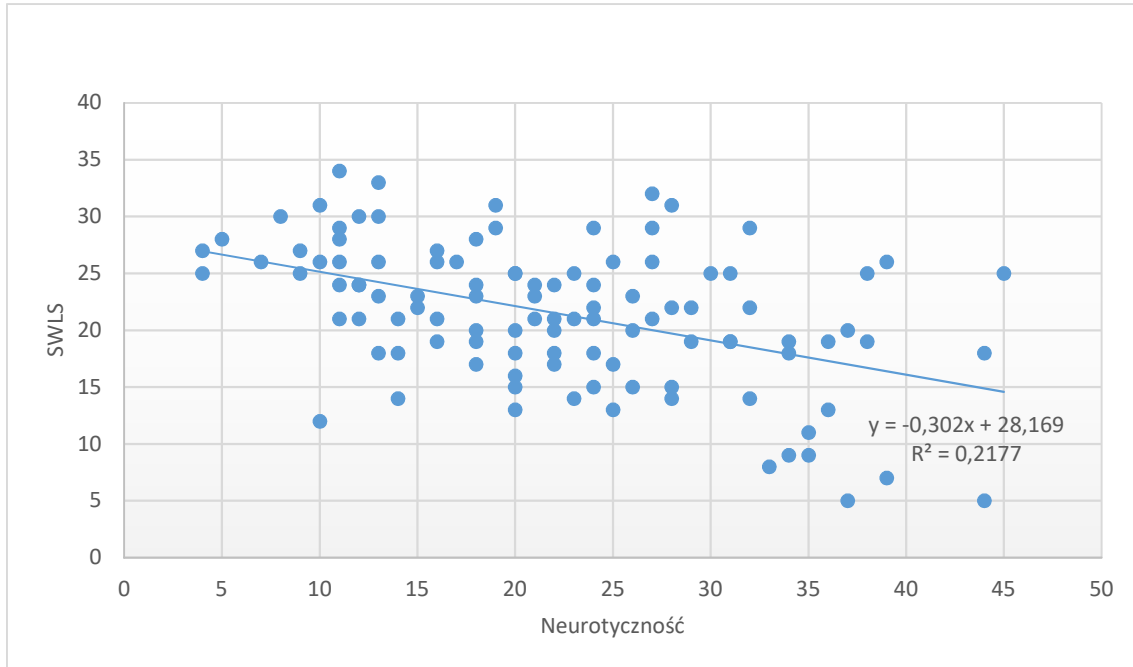
Dla właścicieli psów zachodzi istotna umiarkowana ujemna korelacja pomiędzy poziomem satysfakcji z życia, a występowaniem neurotyczności u badanych ($r=-0,467$, $p<0,001$, tabela 21). Im wyższy poziom neurotyczności, tym mniejszy poziom zadowolenia z życia. Zachodzi również istotna umiarkowana dodatnia korelacja pomiędzy poziomem satysfakcji z życia, a występowaniem ekstrawersji ($r=0,328$, $p=0,001$) oraz sumienności ($r=0,321$, $p=0,001$). Im wyższy poziom ekstrawersji lub sumienności, tym wyższy poziom satysfakcji z życia. Brak istotnych zależności pomiędzy poziomem satysfakcji z życia, a owartością na doświadczenie.

Nie ma podstaw do odrzucenia postawionej hipotezy – istnieje istotna zależność pomiędzy poziomem satysfakcji z życia, a niektórymi cechami osobowości.

Tabela 21 Wyniki korelacji liniowej pearsona pomiędzy wynikami kwestionariuszy SWLS i NEO-FFI

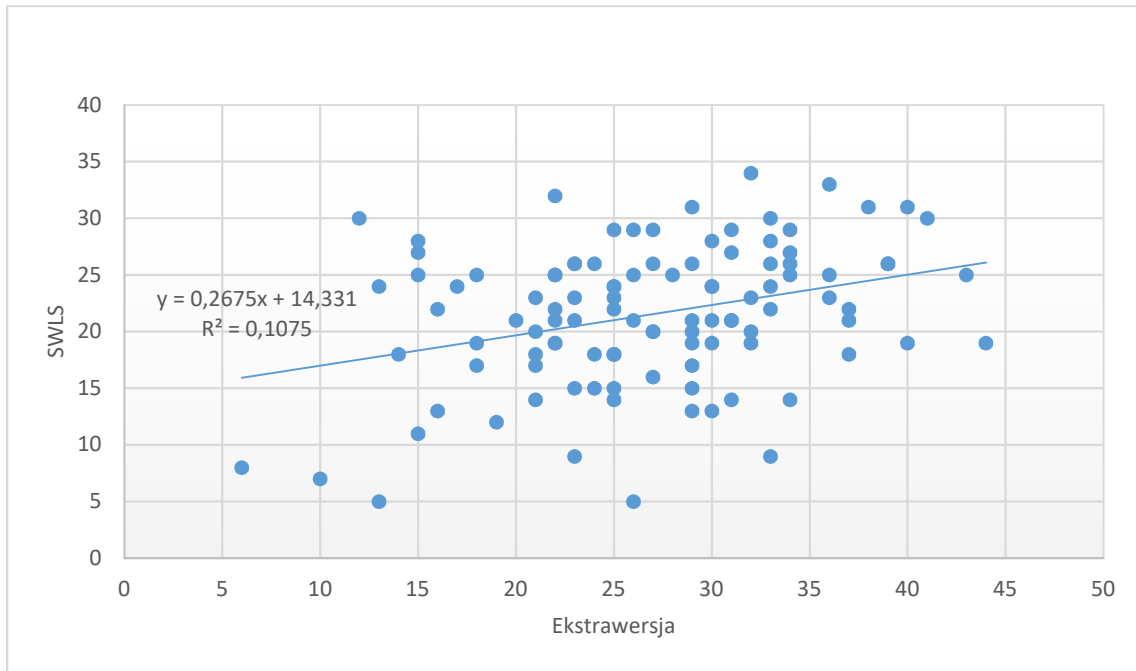
Korelacje	
	SWLS
Neurotyczność	r -0,467**
	p <0,001
	N 107
Ekstrawersja	r ,328**
	p 0,001
	N 107
Otwartość na doświadczenia	r -0,015
	p 0,878
	N 107
Ugodowość	r -0,015
	p 0,881
	N 107
Sumienność	r ,321**
	p 0,001
	N 107

Źródło: opracowanie własne



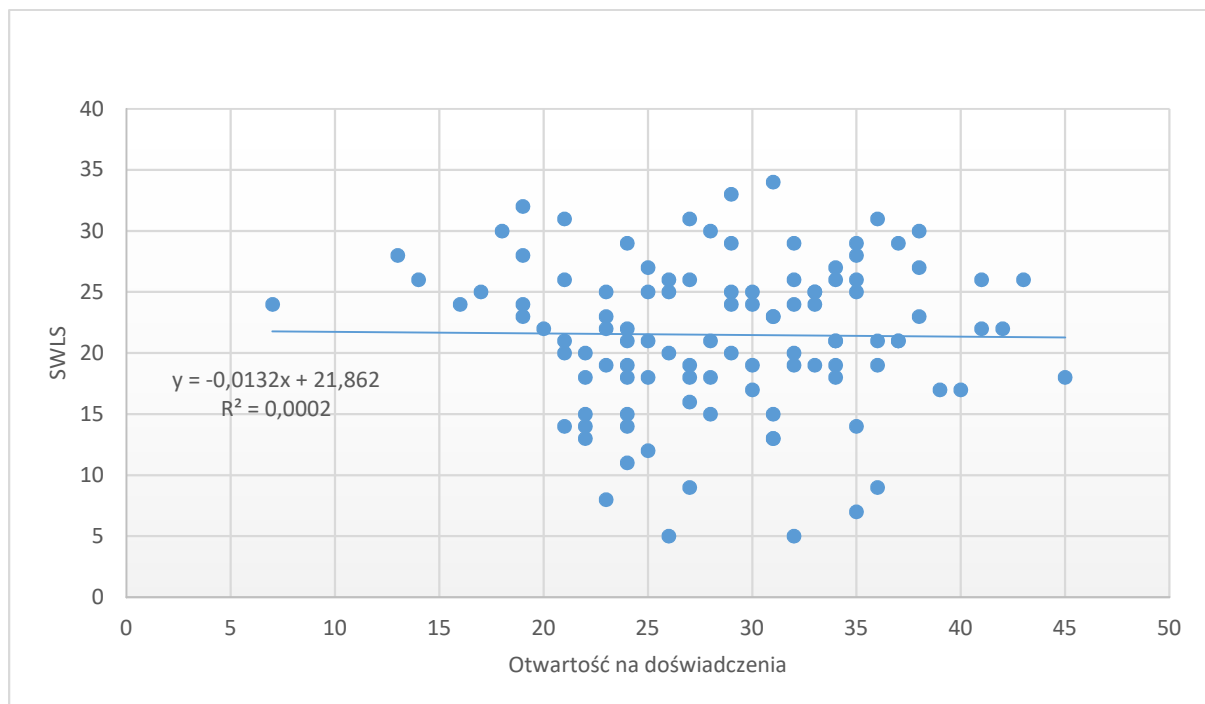
Rysunek 5. Wykres punktowy dla wyników neurotyczności oraz poziomu satysfakcji z życia

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 6. Wykres punktowy dla wyników ekstrawersji oraz poziomu satysfakcji z życia SWLS

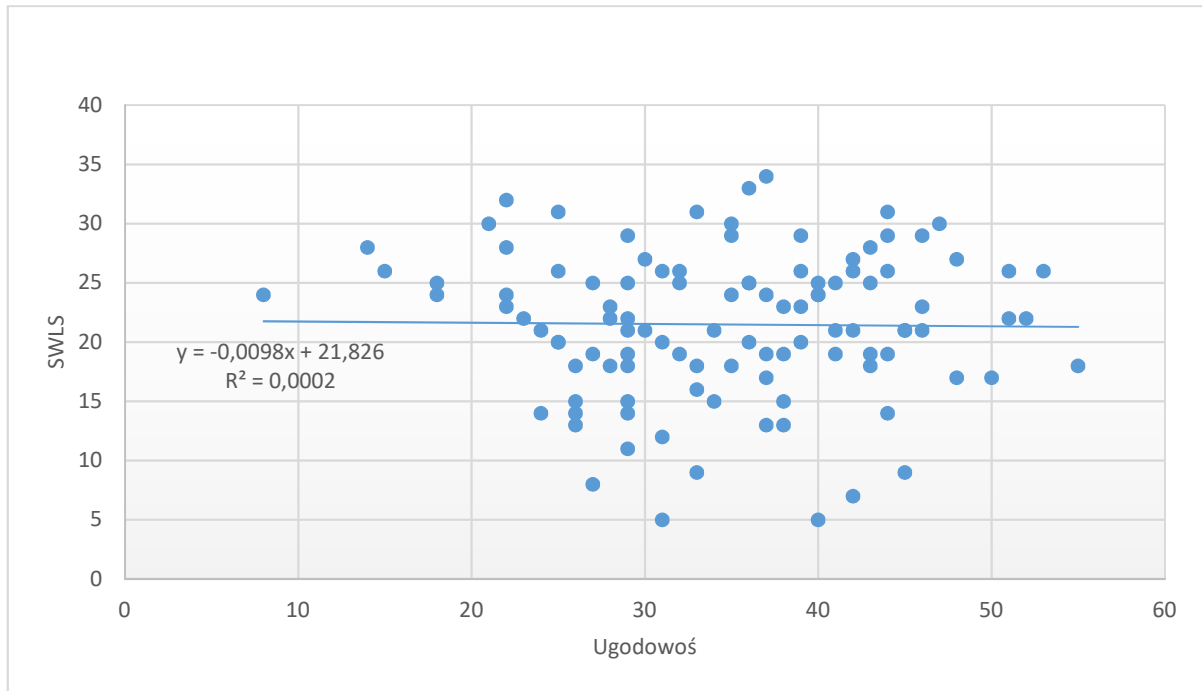
Źródło: opracowanie własne



Rysunek 7. Wykres punktowy dla wyników otwartości na doświadczenie oraz poziomu satysfakcji z życia

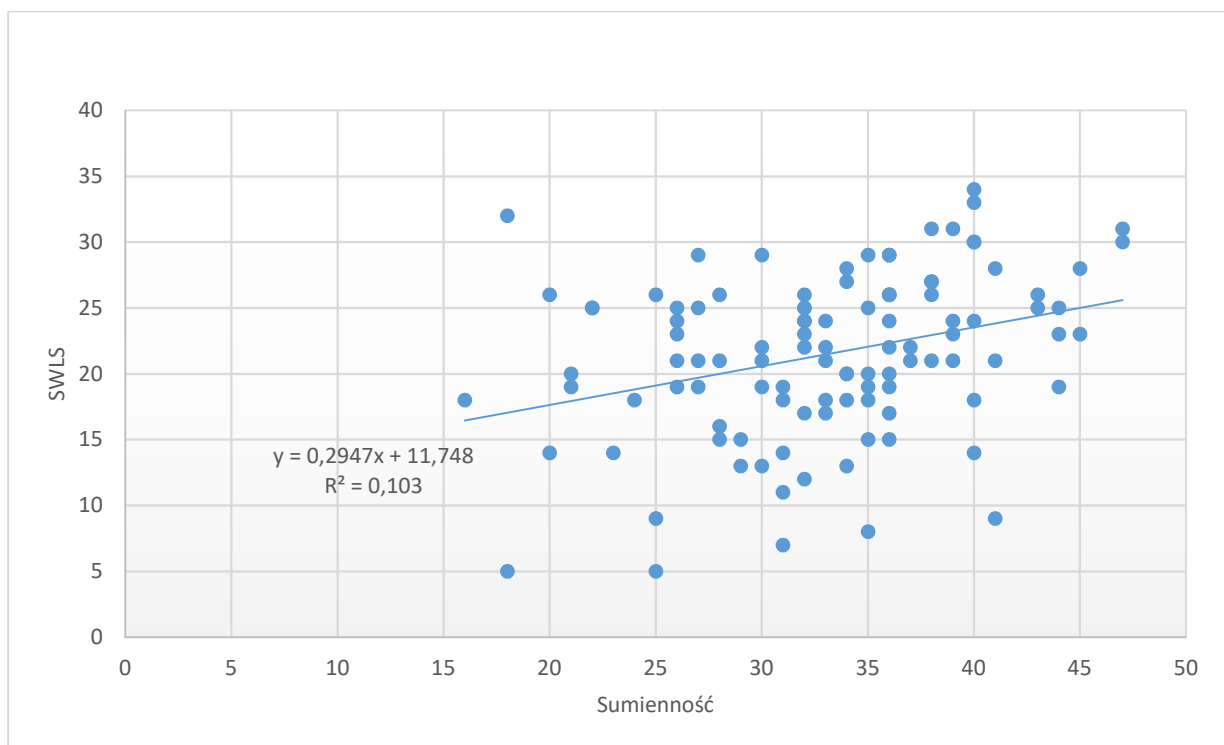
Źródło: opracowanie własne





Rysunek 8. Wykres punktowy dla wyników ugodowości oraz poziomu satysfakcji z życia SWLS

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 9. Wykres punktowy dla wyników sumienności oraz poziomu satysfakcji z życia SWLS

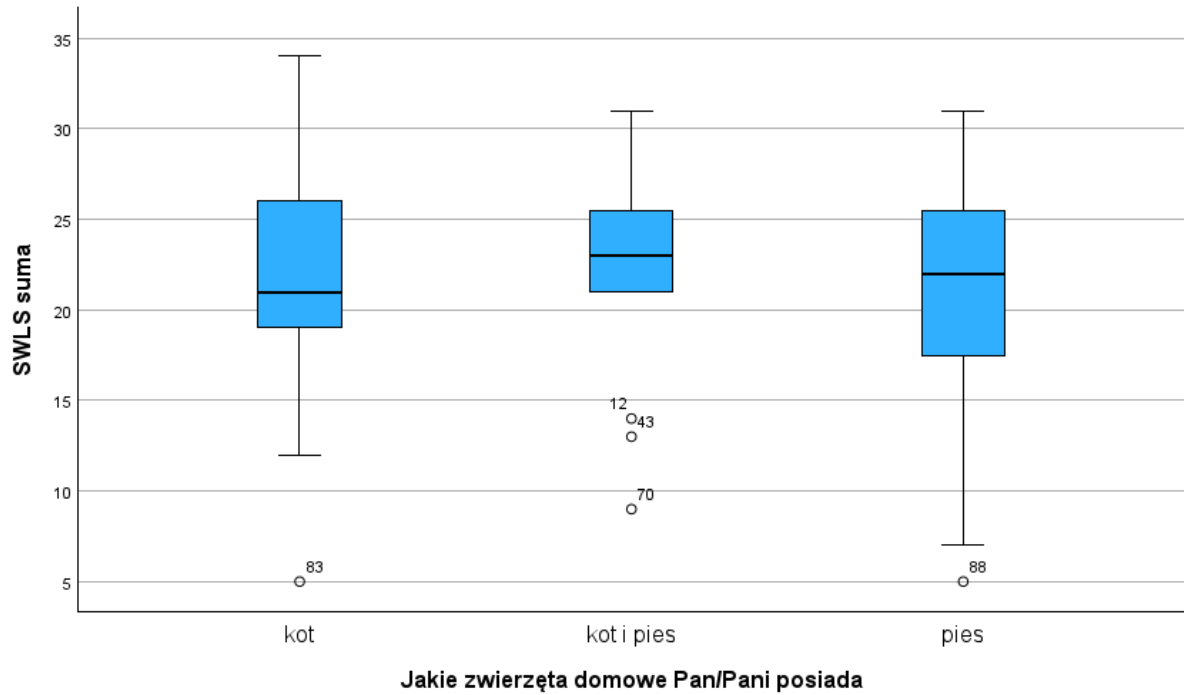
Źródło: opracowanie własne



Tabela 22 Statystyki opisowe i wyniki testu Anova dla badanych kwestionariuszy SWLS i NEO-FFI

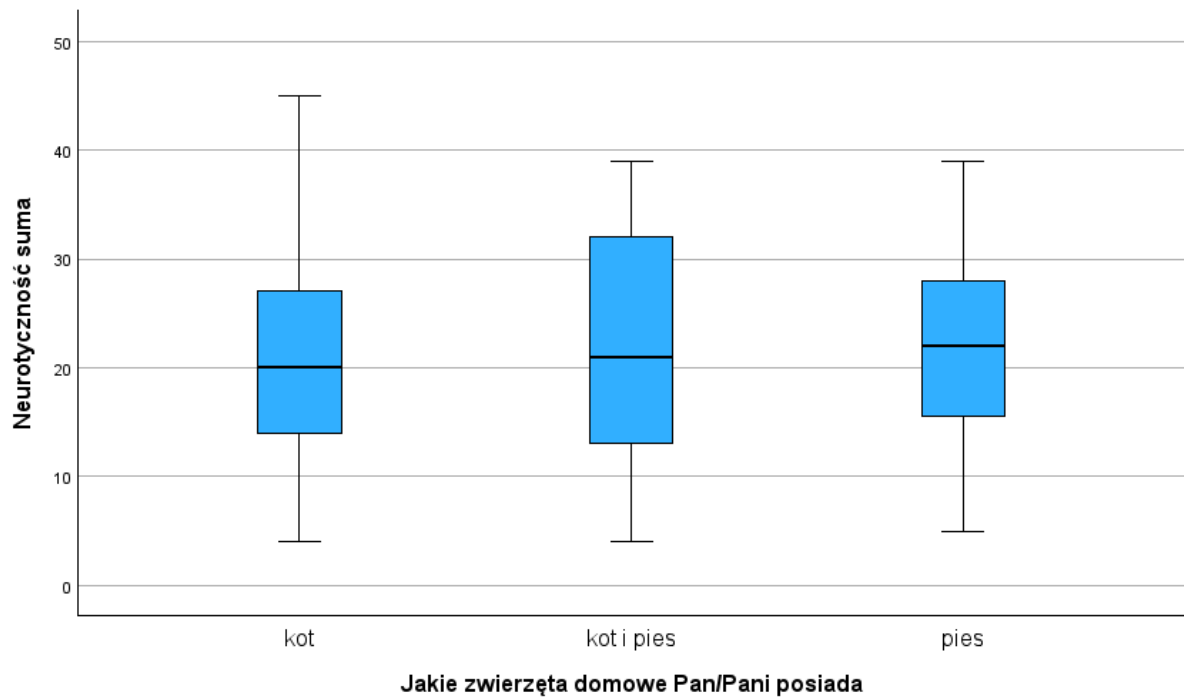
Jakie zwierzęta domowe Pan/Pani posiada		N	Średnia	Mediana	SD	Min	Max	p-wartość
SWLS suma	kot	33	21,12	21,00	5,840	5	31	0,648
	kot i pies	16	22,94	23,50	4,711	15	32	
	pies	58	21,29	21,50	6,715	5	34	
Neurotyczność suma	kot	33	21,70	20,00	10,587	7	44	0,954
	kot i pies	16	23,06	23,00	8,660	5	39	
	pies	58	22,12	22,00	9,272	4	45	
Ekstrawersja suma	kot	33	25,88	26,00	7,214	10	39	0,635
	kot i pies	16	26,88	28,50	4,924	15	33	
	pies	58	27,21	27,00	8,374	6	44	
Otwartość na doświadczenia suma	kot	33	28,12	29,00	8,169	7	43	0,872
	kot i pies	16	31,13	32,00	7,562	13	42	
	pies	58	28,09	27,00	6,073	17	45	
Ugodowość suma	kot	33	34,18	35,00	10,681	8	53	0,834
	kot i pies	16	38,13	39,00	9,892	14	52	
	pies	58	34,02	33,00	8,038	18	55	
Sumienność suma	kot	33	33,76	34,00	5,953	18	45	0,847
	kot i pies	16	30,31	31,00	7,709	18	44	
	pies	58	33,40	33,50	6,777	16	47	

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 10. Wykres pudełkowy dla poziomu satysfakcji z życia SWLS w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów

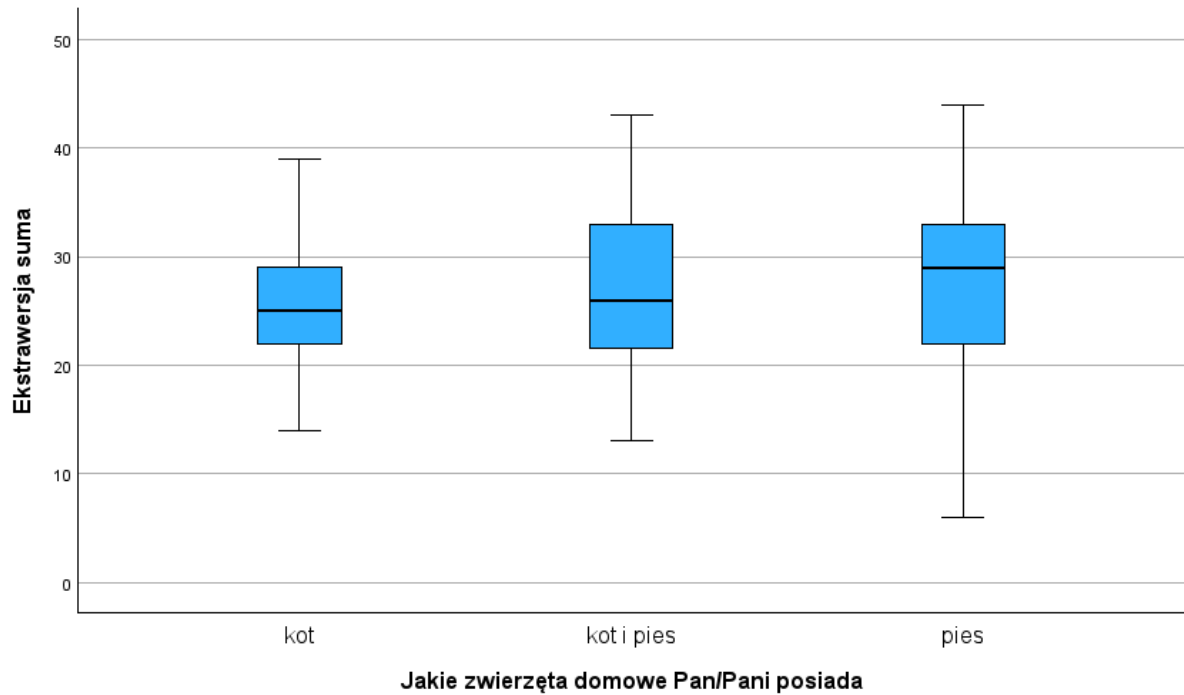
Źródło: opracowanie własne



Rysunek 11. Wykres pudełkowy dla poziomu neurotyczności w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów

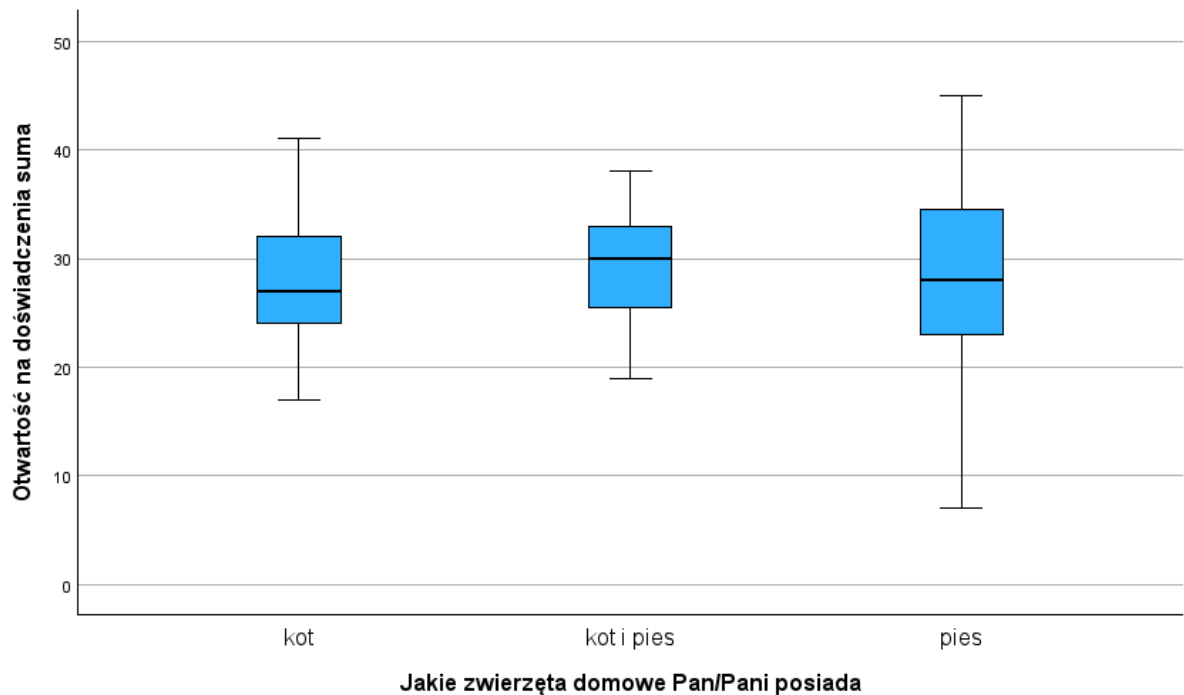
Źródło: opracowanie własne





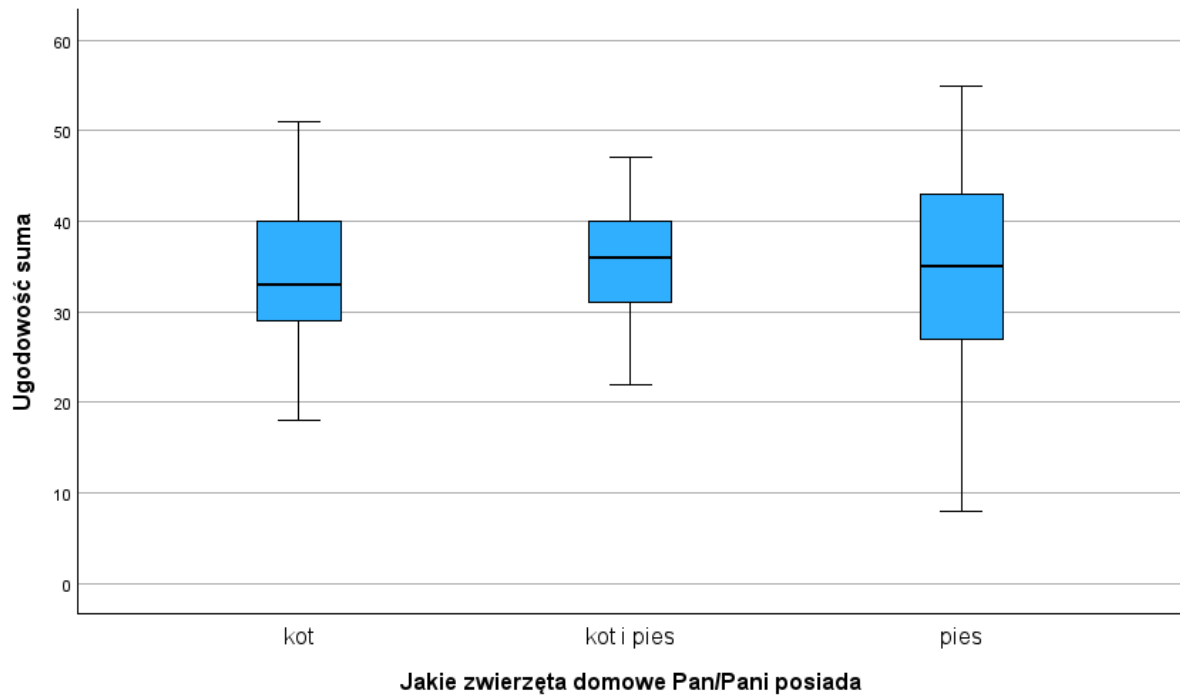
Rysunek 12. Wykres pudełkowy dla poziomu ekstrawersji w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów

Źródło: opracowanie własne



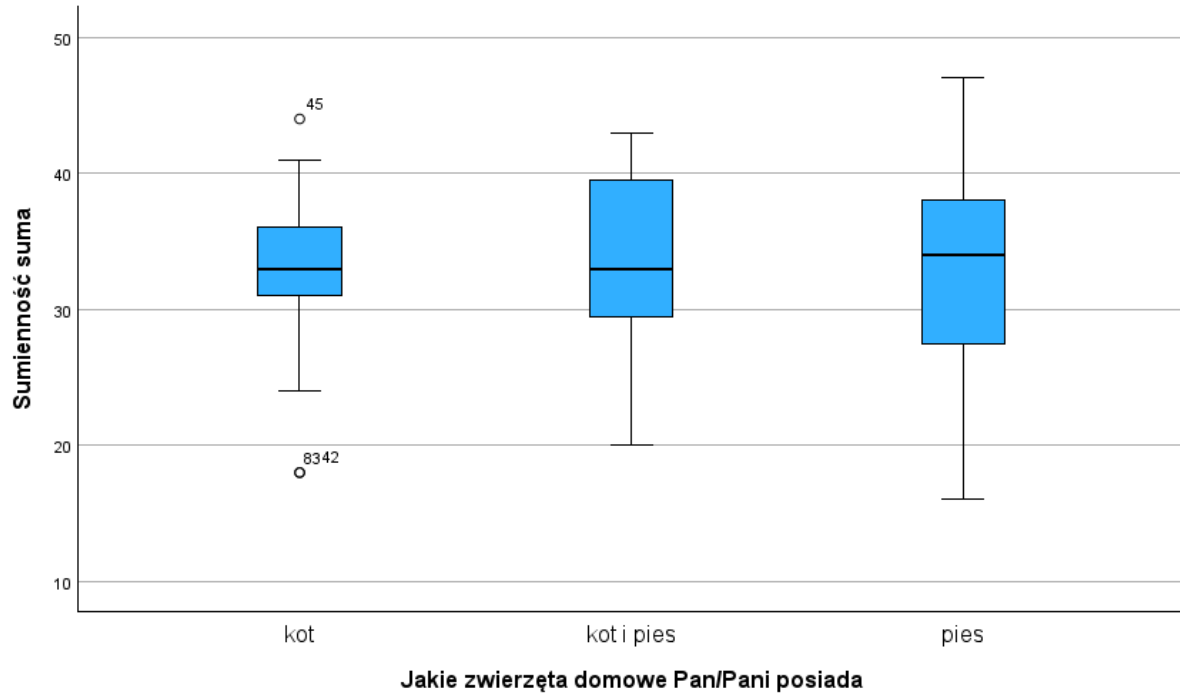
Rysunek 13. Wykres pudełkowy dla poziomu otwartości na doświadczenie w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 14. Wykres pudełkowy dla poziomu ugodowości w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 15. Wykres pudełkowy dla poziomu sumienności w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów

Źródło: opracowanie własne

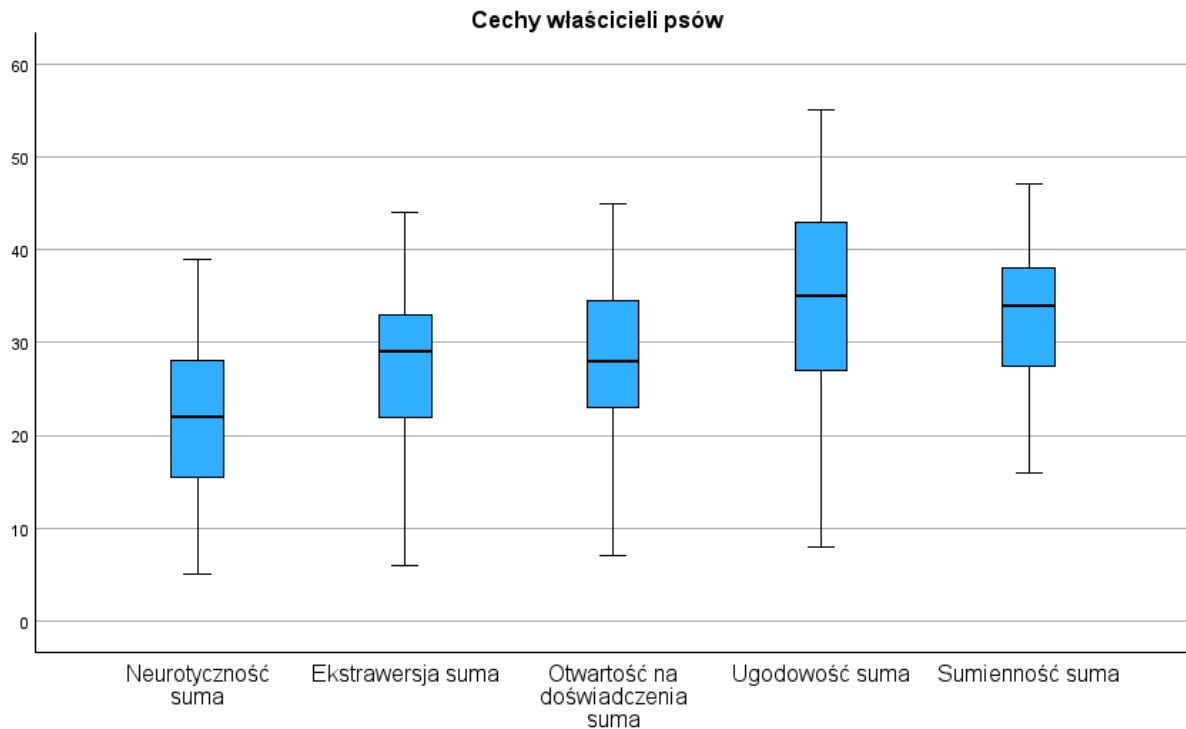
H1. Właściciele psów charakteryzują się wysokim poziomem ekstrawersji i wysokim poziomem satysfakcji z życia

Wśród właścicieli psów średni wynik uzyskany dla ekstrawersji równy był 27,21 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 27 punktów. Odchylenie standardowe wyniosło 8,374, najmniejsza wartość to 6, a największa 44 punkty. W wynikach stenowych 20 osób (34%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 19 osób (32%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 20 osób (34%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom ekstrawersji nie różnił się od tego, u posiadaczy kotów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p=0,635$). Nie jest to jednocześnie cecha o najwyższym nasileniu u właścicieli psów – istotnie wyższe poziomy osiągają oni dla sumienności (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$) i ugodowości (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$) Można zatem wnioskować o umiarkowanym poziomie tej cechy wśród właścicieli psów.

Wśród właścicieli psów średni wynik uzyskany dla poziomu satysfakcji z życia równy był 21,29 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 21,5 punktów. Odchylenie standardowe wyniosło 6,715, najmniejsza wartość to 5, a największa 34 punkty. W wynikach stenowych 15 osób (25,5%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 20 osób (34%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 24 osoby (40,5%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Poziom satysfakcji z życia nie różnił się jednak od tego u posiadaczy kotów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p=0,648$). Można zatem wnioskować o wysokim poziomie satysfakcji z życia wśród właścicieli psów.

Nie ma zatem podstaw do całkowitego odrzucenia hipotezy – należałoby odrzucić część hipotezy mówiącej o wysokim poziomie ekstrawersji wśród właścicieli psów, a jednocześnie nie ma podstaw do odrzucenia części mówiącej o wysokim poziomie satysfakcji z życia.





Rysunek 16. Cechy właścicieli psów według kwestionariusza NEO-FFI

Źródło: opracowanie własne

H2. Właściciele psów charakteryzują się niskim poziomem neurotyzmu i wysokim poziomem satysfakcji z życia.

Wśród właścicieli psów średni wynik uzyskany dla neurotyzmu równy był 22,12 punktów, a mediana wyniosła 22 punkty (tabela 22). Odchylenie standardowe wynosiło 9,272, najmniejsza wartość to 4, a największa 45 punktów. W wynikach stenowych 20 osób (34%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 19 osób (32%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 20 osób (34%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom neurotyzmu nie różnił się od tego u posiadaczy kotów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p=0,954$). Możemy zatem wnioskować o umiarkowanym lub nawet niskim poziomie tej cechy wśród właścicieli psów, jest to jednak jednocześnie cecha o istotnie mniejszym nasileniu wśród właścicieli psów niż większość pozostałych cech, tj. otwartość na doświadczenie (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p=0,025$), sumienność (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$) oraz ugodowość (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$).

Wśród właścicieli psów średni wynik uzyskany dla poziomu satysfakcji z życia równy był 21,29 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 21,5 punktów. Odchylenie standardowe wynosiło 6,715, najmniejsza wartość to 5, a największa 34 punkty. W wynikach stenowych 15 osób (25,5%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 20 osób (34%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 24 osoby (40,5%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Poziom satysfakcji z życia nie różnił się jednak od tego u posiadaczy kotów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p=0,648$). Można zatem wnioskować o wysokim poziomie satysfakcji z życia wśród właścicieli psów.

Nie ma zatem podstaw do odrzucenia hipotezy – właściciele psów istotnie charakteryzują się niskim poziomem neurotyzmu i wysokim poziomie satysfakcji z życia.

H3. Właściciele kotów charakteryzują się niskim poziomem ekstrawersji, wysokim poziomem neurotyzmu i niskim poziomem satysfakcji z życia.

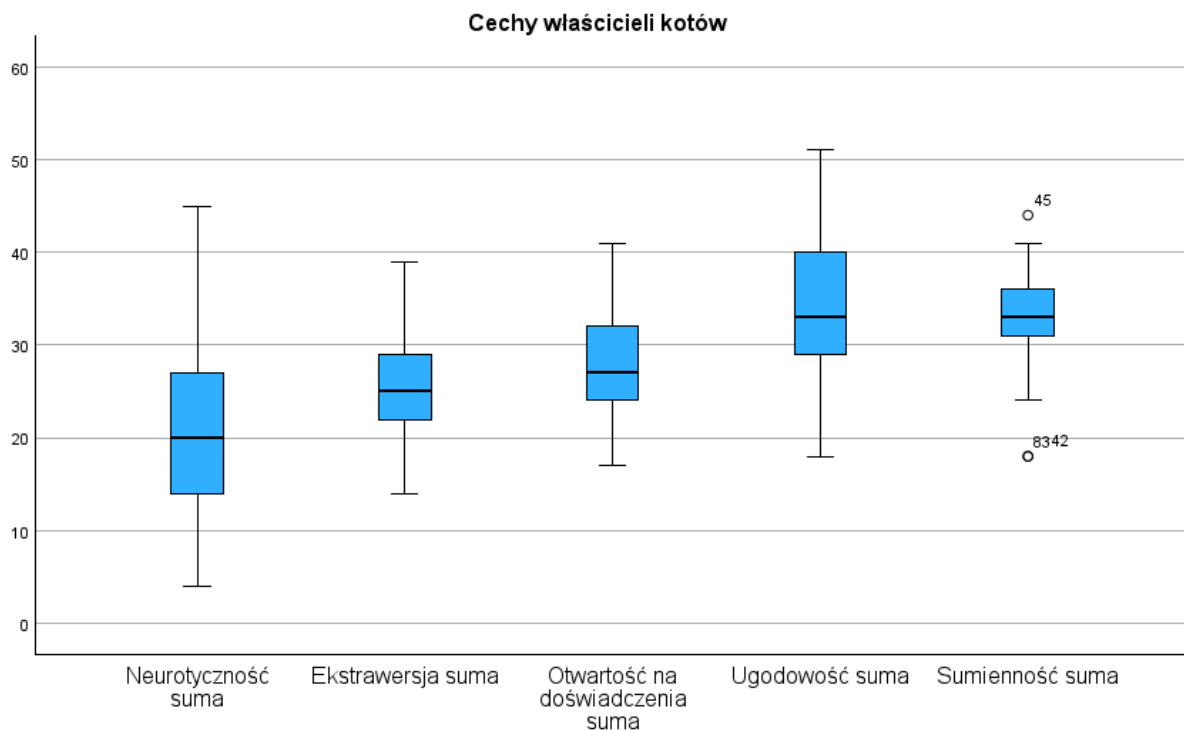
Wśród właścicieli kotów średni wynik uzyskany dla ekstrawersji równy był 25,88 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 26 punktów. Odchylenie standardowe wynosiło 7,214, najmniejsza wartość to 10, a największa 39 punktów. W wynikach stenowych 13 osób (42,4%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 13 osób (39,4%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 6 osób (18,1%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom ekstrawersji nie różnił się od tego u posiadaczy psów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p=0,635$). Nie jest to jednocześnie cecha o najwyższym nasileniu u właścicieli kotów – istotnie wyższe poziomy osiągają oni dla sumienności (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$) i ugodowości (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$) Można zatem wnioskować o umiarkowanym poziomie tej cechy wśród właścicieli kotów.

Wśród właścicieli kotów średni wynik uzyskany dla neurotyzmu równy był 21,17 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 20 punktów. Odchylenie standardowe wynosiło 10,587, najmniejsza wartość to 7, a największa 44 punktów. W wynikach stenowych 15 osób (45,6%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 8 osób (24,3%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 10 osób (30,3%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom neurotyzmu nie różnił się od tego u posiadaczy psów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p=0,954$). Możemy zatem wnioskować o umiarkowanym lub nawet niskim poziomie tej cechy wśród właścicieli kotów, jest to jednak jednocześnie cecha o istotnie mniejszym nasileniu wśród właścicieli kotów niż otwartość na doświadczenie

(analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p = 0,025$), sumienność (analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$) oraz ugodowość (analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$).

Wśród właścicieli kotów średni wynik uzyskany dla poziomu satysfakcji z życia równy był 21,12 punktów (na maksymalnie 35), a mediana wyniosła 21 punktów (tabela 22). Odchylenie standardowe wynosiło 5,840, najmniejsza wartość to 5, a największa 31 punktów. W wynikach stenowych 5 osób (15,2%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 14 osób (42,5%) wynik umiarkowany (5-6 stenów) i 14 osoby (42,5%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Poziom satysfakcji z życia nie różnił się jednak od tego u posiadaczy psów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p = 0,648$). Możemy zatem wnioskować o wysokim poziomie satysfakcji z życia wśród właścicieli kotów.

Nie ma podstaw do całkowitego odrzucenia hipotezy, należałoby odrzucić część hipotezy mówiącej o niskim poziomie ekstrawersji właścicieli kotów na rzecz hipotezy o umiarkowanej ekstrawersji, oraz należałoby odrzucić hipotezę o wysokiej neurotyczności na rzecz hipotezy o niskim lub umiarkowanym jej poziomie, jednocześnie nie ma podstaw do odrzucenia części mówiącej o wysokim poziomie satysfakcji z życia właścicieli kotów.



Rysunek 17. Cechy właścicieli kotów według kwestionariusza NEO-FFI

Źródło: opracowanie własne



H4. Właściciele psów i kotów wykazują przeciętny wynik poziomemu ekstrawersji, otwartości na doświadczenie oraz przeciętny wynik satysfakcji z życia

Wśród właścicieli kotów i psów średni wynik uzyskany dla ekstrawersji równy był 26,88 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 28,5 punktów. Odchylenie standardowe wynosiło 4,924, najmniejsza wartość to 15, a największa 33 punkty. W wynikach stenowych 5 osób (33,3%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 4 osoby (26,7%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 6 osób (39,9%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom ekstrawersji nie różnił się od tego u posiadaczy psów lub też kotów (test ANOVA, $p=0,635$). Nie jest to jednocześnie cecha o najwyższym nasileniu u właścicieli kotów – istotnie wyższe poziomy osiągają oni dla sumienności (analiza wariancji Friedmana $p=0,003$, test post-hoc $p=0,028$) i ugodowości (analiza wariancji Friedmana $p=0,003$, test post-hoc $p=0,006$) Można zatem wnioskować o umiarkowanym / przeciętnym poziomie tej cechy wśród właścicieli kotów i psów.

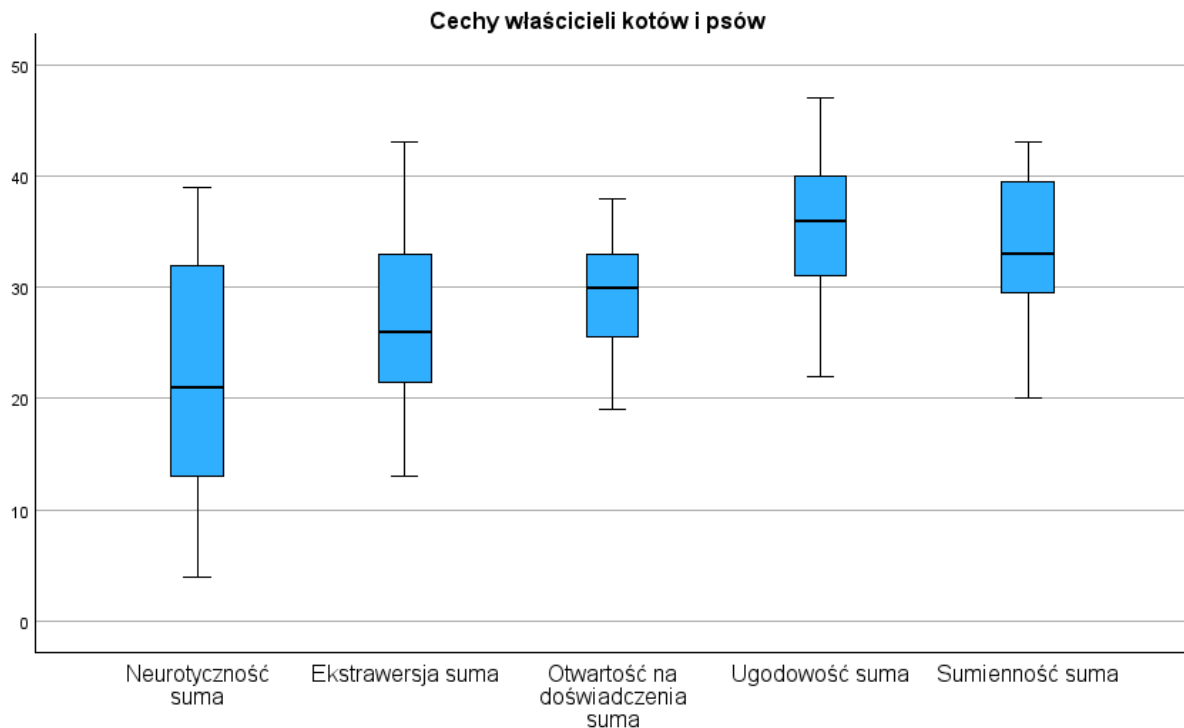
Wśród właścicieli kotów i psów średni wynik uzyskany dla otwartości na doświadczenie był równy 31,13 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 32 punktów. Odchylenie standardowe wynosiło 7,562, najmniejsza wartość to 13, a największa 42 punkty. W wynikach stenowych tylko 1 osoba (6,7%) uzyskała wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 7 osób (46,7%) wynik umiarkowany (5-6 stenów) i 7 osób (46,7%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom otwartości na doświadczenia nie różnił się od tego u posiadaczy psów lub też kotów (test ANOVA, $p=0,872$). Można zatem wnioskować o wysokim poziomie tej cechy wśród właścicieli kotów i psów, jest to jednocześnie cecha o dużym nasileniu wśród właścicieli kotów i psów - wyższe nasilenie występuje jedynie dla ugodowości (analiza wariancji Friedmana $p=0,003$, test post-hoc $p=0,013$).

Wśród właścicieli kotów i psów średni wynik uzyskany dla poziomu satysfakcji z życia równy był 22,94 punktów (na maksymalnie 35), a mediana wyniosła 23,5 punktów (tabela 22). Odchylenie standardowe wynosiło 4,711, najmniejsza wartość to 15, a największa 32 punkty. W wynikach stenowych 3 osoby (20,0%) uzyskały wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 5 osób (33,3%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 7 osób (46,7%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Poziom satysfakcji z życia nie różnił się jednak od tego u posiadaczy kotów lub też psów (test ANOVA, $p=0,648$).

Nie ma zatem podstaw do całkowitego odrzucenia hipotezy – należałoby odrzucić część hipotezy mówiącej o przeciętnym poziomie satysfakcji z życia właścicieli kotów i psów na



rzecz mówiącej o wysokim poziomie tej cechy oraz hipotezy o umiarkowanej otwartości na doświadczenia na rzecz hipotezy o wysokim poziomie tej cechy. Nie ma natomiast podstaw do odrzucenia hipotezy przeciętnej ekstrawersji właścicieli kotów i psów.



Rysunek 18. Cechy właścicieli psów i kotów według kwestionariusza NEO-FFI

Źródło: opracowanie własne

H5. Właściciele psów charakteryzują się wysokim poziomem otwartości na doświadczenia, niskim poziomem ugodowości i wysokim poziomem satysfakcji z życia.

Wśród właścicieli psów średni wynik uzyskany dla otwartości na doświadczenie równy był 28,09 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 27 punktów. Odchylenie standardowe wynosiło 7,562, najmniejsza wartość to 17, a największa 45 punktów. W wynikach stenowych 17 osób (28,9%) uzyskała wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 12 osób (20,4%) wynik umiarkowany (5-6 stenów) i 30 osób (50,9%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom otwartości na doświadczenia nie różnił się od tego u posiadaczy kotów i psów lub też kotów (test ANOVA, $p=0,872$). Można wnioskować o wysokim poziomie tej cechy wśród właścicieli psów, jest to jednocześnie cecha o dużym nasileniu wśród właścicieli psów - istotnie niższe nasilenie występuje dla neurotyczności (analiza wariacji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p=0,025$), a wyższe nasilenie występuje

jedynie dla sumienności (analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p = 0,003$) oraz ugodowości (analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$).

Wśród właścicieli psów średni wynik uzyskany dla ugodowości równy był 34,02 punkty, a mediana wyniosła 33 punkty (tabela 22). Odchylenie standardowe wynosiło 8,038, najmniejsza wartość to 18, a największa 55 punktów. W wynikach stenowych 17 osób (28,9%) uzyskała wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 17 osób (28,9%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 25 osób (42,4%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom ugodowości nie różnił się od tego u posiadaczy psów lub też kotów (test ANOVA, $p = 0,834$). Można zatem wnioskować o wysokim poziomie tej cechy wśród właścicieli psów, jest to jednocześnie cecha o dużym nasileniu wśród właścicieli psów - jest to najwyższe nasilenie wśród wszystkich cech - istotnie wyższe niż dla neurotyczności (analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$), ekstrawersji (analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$) i otwartości na doświadczenie (analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,01$) oraz dla sumienności (analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$).

Wśród właścicieli psów średni wynik uzyskany dla poziomu satysfakcji z życia równy był 21,29 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 21,5 punktów. Odchylenie standardowe wynosiło 6,715, najmniejsza wartość to 5, a największa 34 punkty. W wynikach stenowych 15 osób (25,5%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 20 osób (34%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 24 osoby (40,5%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Poziom satysfakcji z życia nie różnił się jednak od tego u posiadaczy kotów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p = 0,648$). Można zatem wnioskować o wysokim poziomie satysfakcji z życia wśród właścicieli psów

Nie ma podstaw do odrzucenia całkowitego odrzucenia hipotezy – należałoby odrzucić postawioną hipotezę w zakresie niskiej ugodowości wśród właścicieli psów na rzecz hipotezy o wysokiej ugodowości. Jednocześnie nie ma podstaw do odrzucenia części hipotezy mówiącej o wysokim poziomie otwartości na doświadczenie i wysokim poziomie satysfakcji z życia.

H6. Właściciele kotów charakteryzują się niskim poziomem otwartości na doświadczenie, wysokim poziomem ugodowości i niskim poziomem satysfakcji z życia.

Wśród właścicieli kotów średni wynik uzyskany dla otwartości na doświadczenie równy był 28,12 punktów, a mediana wyniosła 29 punktów (tabela 22). Odchylenie standardowe wynosiło 6,073, najmniejsza wartość to 7, a największa 43 punkty. W wynikach stenowych 9



osób (27,3%) uzyskała wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 11 osób (33,4%) wynik umiarkowany (5-6 stenów) i 13 osób (39,4%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom otwartości na doświadczenie nie różnił się od tego u posiadaczy psów lub też psów i kotów (test ANOVA, $p=0,872$). Możemy zatem wnioskować o wysokim poziomie tej cechy wśród właścicieli kotów, jest to jednocześnie cecha o dużym nasileniu wśród właścicieli kotów - istotnie wyższe nasilenie występuje jedynie dla sumienności (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p=0,002$) oraz ugodowości (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$).

Wśród właścicieli kotów średni wynik uzyskany dla ugodowości równy był 34,18 punkty, a mediana wyniosła 35 punktów (tabela 22). Odchylenie standardowe wynosiło 10,681, najmniejsza wartość to 8, a największa 53 punkty. W wynikach stenowych 10 osób (30,3%) uzyskała wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 9 osób (27,3%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 14 osób (42,5%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Dodatkowo poziom ugodowości nie różnił się od tego u posiadaczy kotów i psów lub też kotów (test ANOVA, $p=0,834$). Można zatem wnioskować o wysokim poziomie tej cechy wśród właścicieli kotów, jest to jednocześnie cecha o dużym nasileniu wśród właścicieli kotów - jest to najwyższe nasilenie wśród wszystkich cech - istotnie wyższe niż dla neurotyczności (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$), ekstrawersji (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,001$) i otwartości na doświadczenie (analiza wariancji Friedmana $p<0,001$, test post-hoc $p<0,01$).

Wśród właścicieli kotów średni wynik uzyskany dla poziomu satysfakcji z życia równy był 21,12 punktów (na maksymalnie 35), a mediana wyniosła 21 punktów (tabela 22). Odchylenie standardowe wynosiło 5,840, najmniejsza wartość to 5, a największa 31 punktów. W wynikach stenowych 5 osób (15,2%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 14 osób (42,5%) wynik umiarkowany (5-6 stenów) i 14 osoby (42,5%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Poziom satysfakcji z życia nie różnił się jednak od tego u posiadaczy psów lub też kotów i psów (test ANOVA, $p=0,648$). Możemy zatem wnioskować o wysokim poziomie satysfakcji z życia wśród właścicieli kotów

Nie ma zatem podstaw do całkowitego odrzucenia postawionej hipotezy – należy odrzucić część hipotezy mówiącej o niskiej otwartości na doświadczenie, na rzecz hipotezy o wysokiej otwartości na doświadczenie, podobnie jak dla satysfakcji z życia. Nie ma podstaw do odrzucenia części hipotezy mówiącej o wysokim poziomie ugodowości.

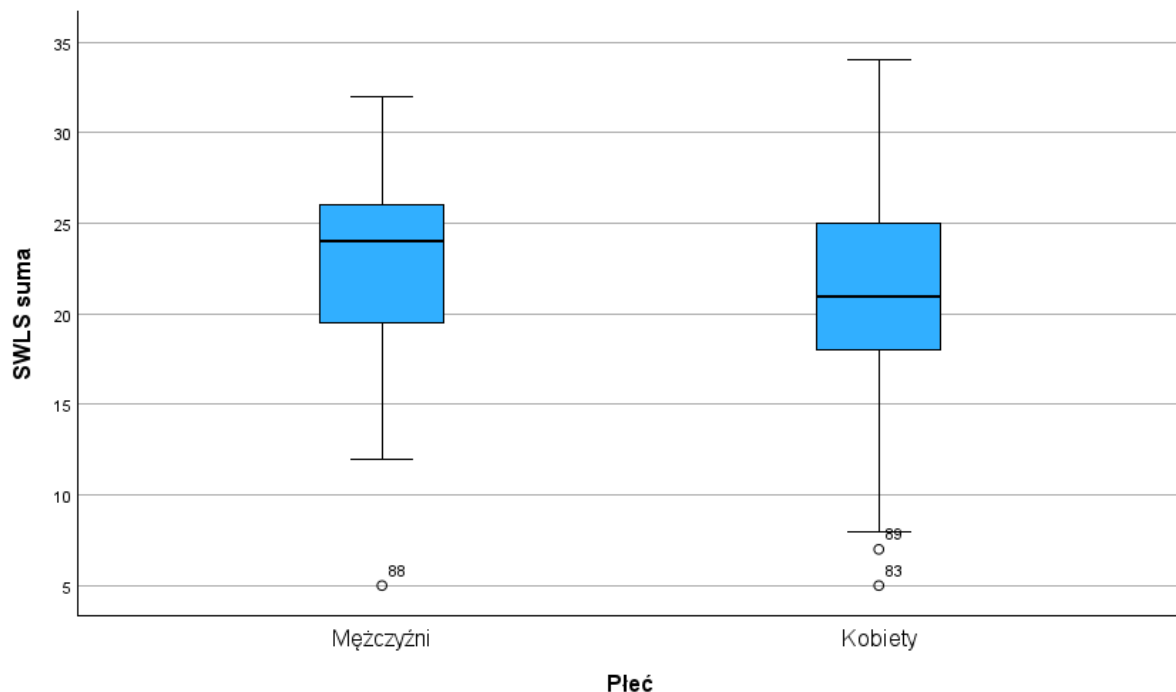
H7. Istnieje różnica między poziomem satysfakcji z życia kobiet - właścicielek zwierząt, a mężczyznami - właścicielami zwierząt.

Brak istotnych różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w grupie osób posiadających zwierzęta w poziomie satysfakcji z życia (test t-studenta, $p=0,454$, tabela 23, rysunek 19).

Tabela 23 Wyniki statystyk opisowych i testu T-Studenta dla kobiet i mężczyzn

	Płeć	N	Średnia	Mediana	SD	Min	Max	p-value
SWLS suma	Kobieta	80	21,23	21,00	6,179	5	34	0,454
	Mężczyzna	27	22,26	24,00	6,193	5	32	

Źródło: opracowanie własne



Rysunek 19. Poziom satysfakcji z życia SWLS w podziale na płeć

Źródło: opracowanie własne

H8. Właściciele zwierząt charakteryzują się wysokim poziomem ekstrawersji i wysokim poziomem satysfakcji z życia.

Wśród właścicieli zwierząt średni wynik uzyskany dla ekstrawersji równy był 26,75 punktów (tabela 22), mediana wyniosła 27 punktów (na 60 możliwych do uzyskania), co oznacza, że 50% ankietowanych uzyskało wynik 27 punktów lub więcej, a 50% wynik 27 punktów lub mniej. Odchylenie standardowe wynosiło 7,564, najmniejsza wartość to 4, a największa 45 punktów. Ponadto kwartył pierwszy (Q1) wyniósł 22, a kwartył trzeci (Q3) 32

punkty, co oznacza, że 75% ankietowanych miało wynik 22 punkty lub więcej, a 25% ankietowanych uzyskało w tej kategorii 32 punkty lub więcej. W wynikach stenowych 39 osób (36,5%) uzyskało wynik utożsamiany z niskim poziomem cechy (steny 1-4), 26 osób (24,3%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a 37 osób (34,5%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem cechy (steny 7-10). Można zatem wnioskować o umiarkowanym poziomie tej cechy wśród właścicieli zwierząt.

W grupie tej średni wynik uzyskany dla satysfakcji z życia równy był natomiast 21,49 punktów (tabela 22), a mediana wyniosła 22 punkty (na 35 możliwych do uzyskania), co oznacza, że 50% ankietowanych uzyskało wynik 22 punkty lub więcej, a 50% wynik 22 punkty lub mniej. Odchylenie standardowe wynosiło 6,170, najmniejsza wartość to 5, a największa 34 punkty. Ponadto kwartył pierwszy (Q1) wyniósł 18, a kwartył trzeci (Q3) 26 punktów, co oznacza, że 75% ankietowanych miało wynik 18 punktów lub więcej, a 25% ankietowanych uzyskało 26 punktów lub więcej. W wynikach stenowych 23 osoby (21,8%) uzyskały wynik utożsamiany z niskim poziomem satysfakcji z życia (steny 1-4), 39 osób (35,5%) wynik umiarkowany (5-6 stenów), a aż 45 osób (42,7%) wynik utożsamiany z wysokim poziomem satysfakcji z życia (steny 7-10). Można zatem wnioskować o wysokim poziomie satysfakcji z życia wśród właścicieli zwierząt.

Nie ma zatem podstaw do odrzucenia postawionej hipotezy, właściciele zwierząt wykazują wysoki/umiarkowany poziom ekstrawersji oraz wysoki poziom satysfakcji z życia.

H9. Właściciele psów, będący w związkach małżeńskich, mieszkający w domu, charakteryzują się wysokim poziomem ekstrawersji i wysokim poziomem satysfakcji z życia.

W analizowanej grupie znajduje się 16 osób, które są właścicielami psów, są w związkach małżeńskich i mieszkają w domach. Brak istotnych różnic w poziomie satysfakcji z życia oraz w intensywności występowania konkretnych cech pomiędzy osobami posiadającymi psy, będącymi w związkach małżeńskich i mieszkających w domach, a pozostałymi ankietowanymi (testy t-studenta, $p > 0,05$, tabela 10). Osoby z wyróżnionej grupy posiadały porównywalnie wysoki poziom satysfakcji z życia oraz porównywalnie umiarkowany / niski poziom ekstrawersji do pozostałych ankietowanych.

Tabela 24 Statystyki opisowe oraz wyniki testu T-studenta dla osób z badanych podgrup

		N	Średnia	Mediana	SD	Min	Max	P-value
SWLS suma	Pozostali ankietowani	91	21,13	21,00	6,405	5	34	0,158
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	16	23,50	24,00	4,211	17	30	
Neurotyczność suma	Pozostali ankietowani	91	22,55	22,00	9,576	4	45	0,281
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	16	19,75	19,00	9,212	5	38	
Ekstrawersja suma	Pozostali ankietowani	91	26,29	26,00	7,568	6	44	0,133
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	16	29,38	30,50	7,210	15	41	
Otwartość na doświadczenia suma	Pozostali ankietowani	91	28,48	29,00	6,170	14	41	0,813
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	16	28,94	29,00	10,927	7	45	
Ugodowość suma	Pozostali ankietowani	91	34,57	35,00	8,230	15	51	0,769
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	16	35,31	36,00	13,956	8	55	
Sumienność suma	Pozostali ankietowani	91	32,98	33,00	6,532	18	47	0,802
	Właściciele psów, w związku małżeńskim	16	33,44	34,00	7,933	16	47	

mieszkający w
domach

Źródło: opracowanie własne

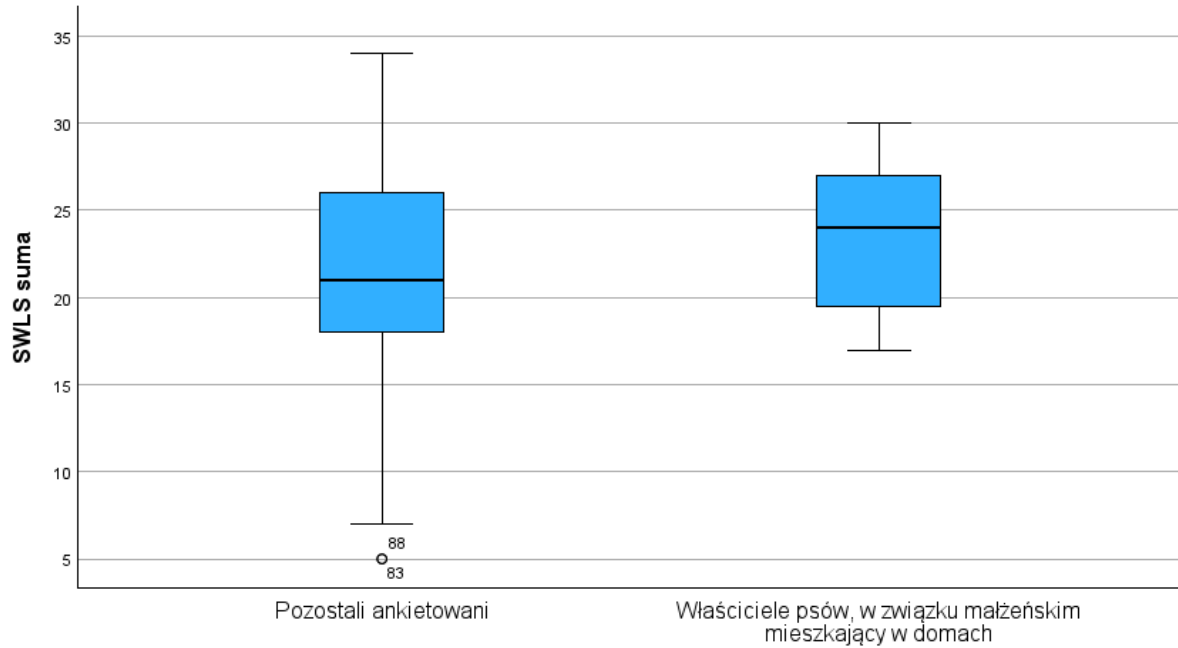
Tabela 25 Wyniki dla testu normalności rozkładu i jednorodności wariancji w badanych podgrupach

		Testy normalności rozkładu				
H09		Shapiro-Wilk			Levene'a	
		Statystyka	df	Istotność	Statystyka	Istotność
SWLS suma	Pozostali ankietowani	0,979	91	0,157		
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	0,938	16	0,324	2,610	0,109
Neurotyczność suma	Pozostali ankietowani	0,982	91	0,229		
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	0,959	16	0,649	0,045	0,833
Ekstrawersja suma	Pozostali ankietowani	0,993	91	0,894		
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	0,953	16	0,534	0,065	0,799
Otwartość na doświadczenia suma	Pozostali ankietowani	0,978	91	0,136		
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	0,962	16	0,700	9,241	0,003
Ugodowość suma	Pozostali ankietowani	0,979	91	0,155		
	Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	0,950	16	0,495	7,099	0,009
Sumienność suma	Pozostali ankietowani	0,984	91	0,339	0,523	0,471



Właściciele psów, w związku małżeńskim mieszkający w domach	0,981	16	0,968
---	-------	----	-------

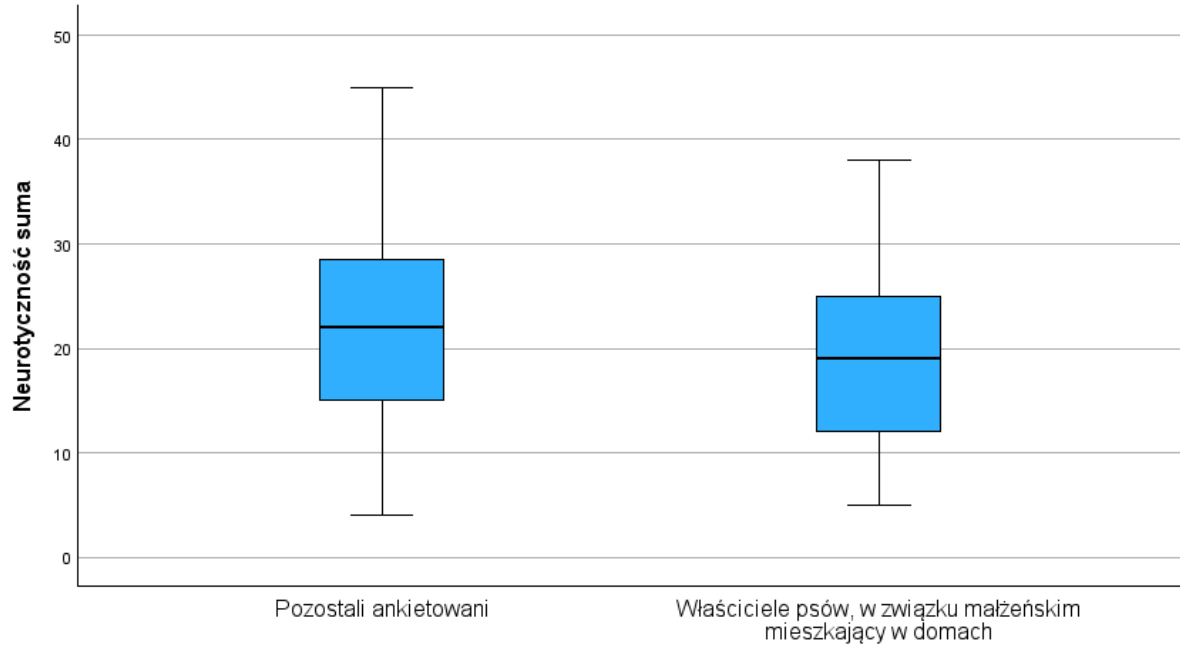
Źródło: opracowanie własne



H09

Rysunek 20. Poziom satysfakcji z życia SWLS w badanych podgrupach

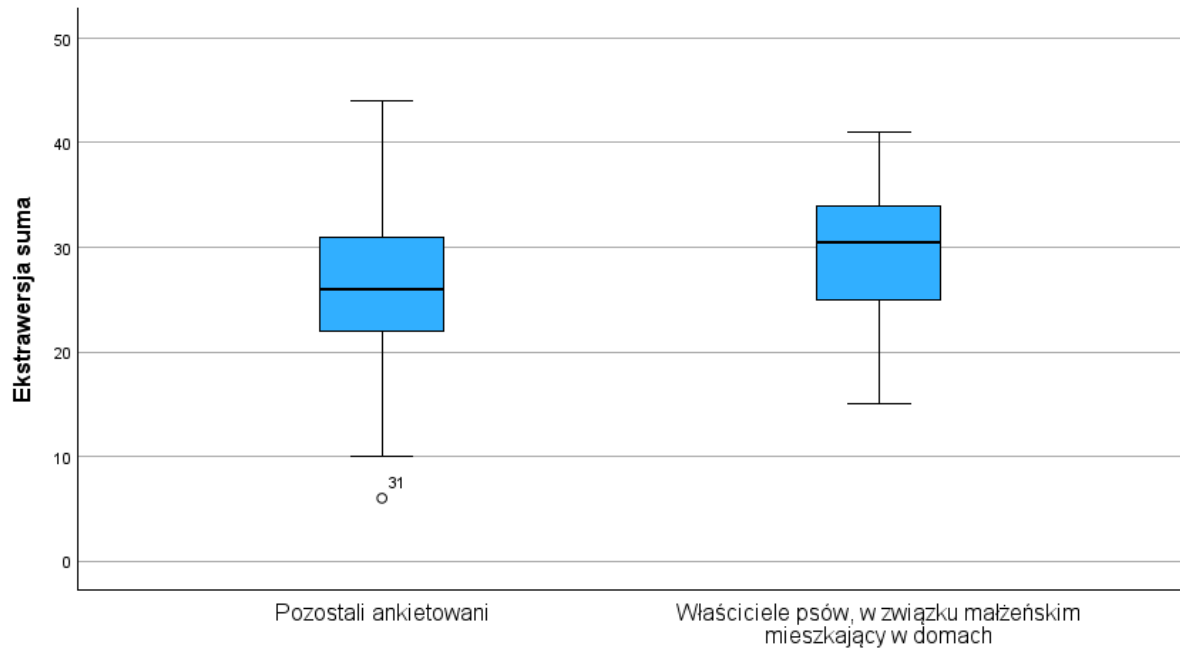
Źródło: opracowanie własne



H09

Rysunek 21. Poziom neurotyczności w badanych podgrupach

Źródło: opracowanie własne

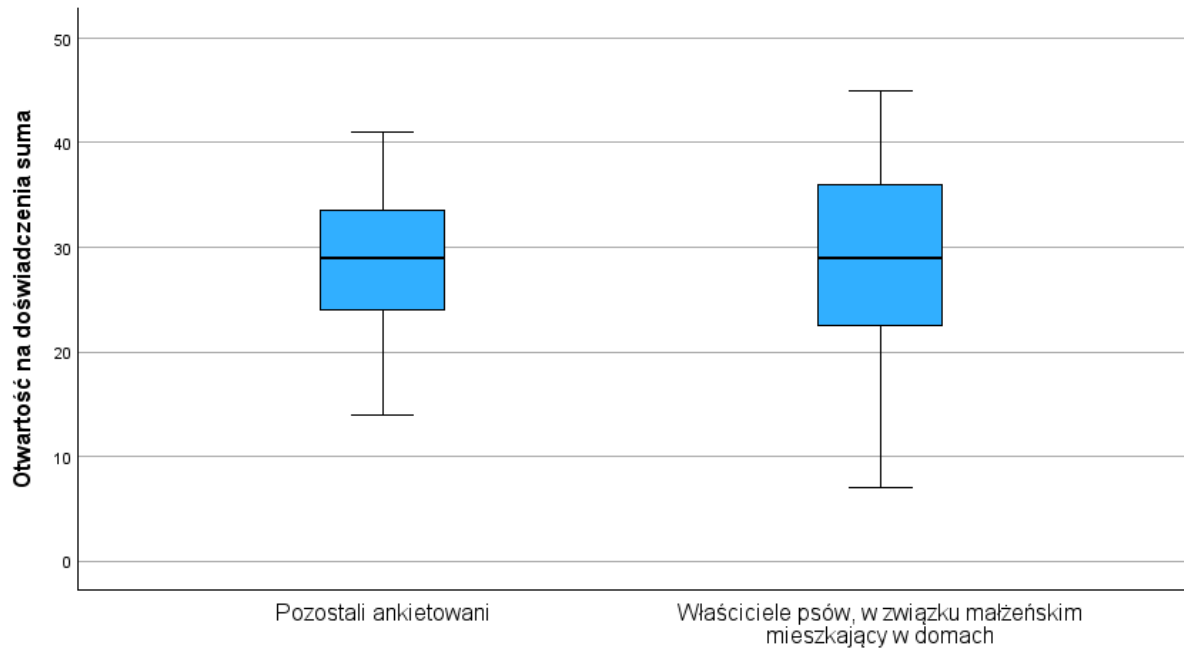


H09

Rysunek 22. Poziom ekstrawersji w badanych podgrupach

Źródło: opracowanie własne

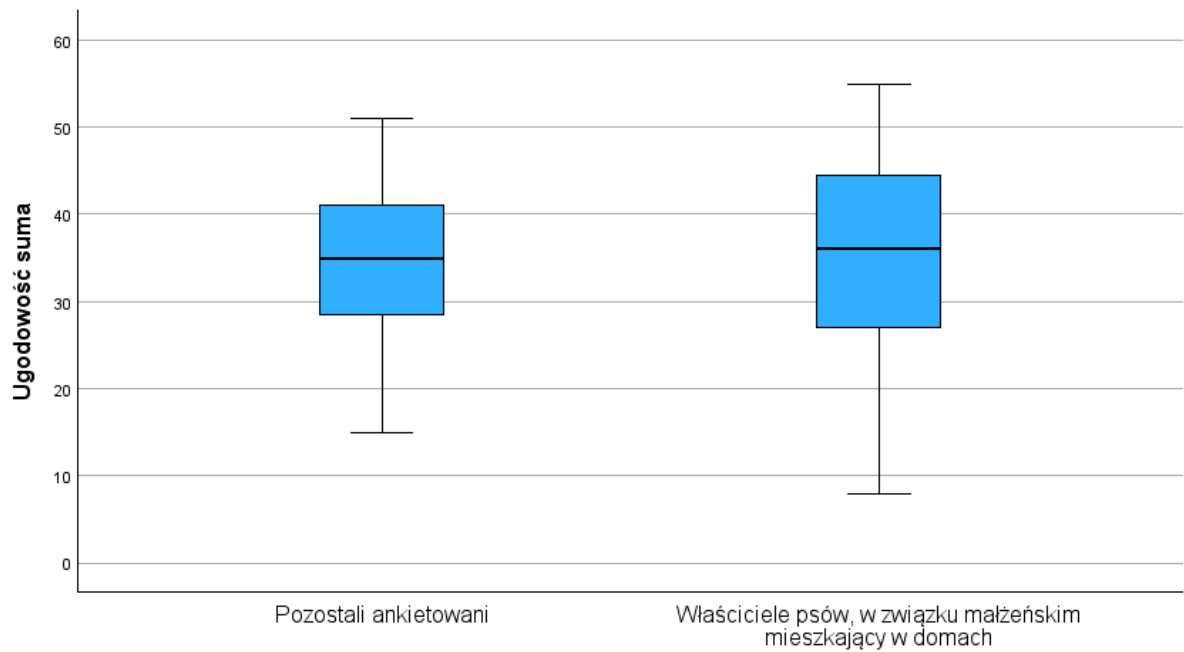




H09

Rysunek 23. Poziom otwartości na doświadczenie w badanych podgrupach

Źródło: opracowanie własne

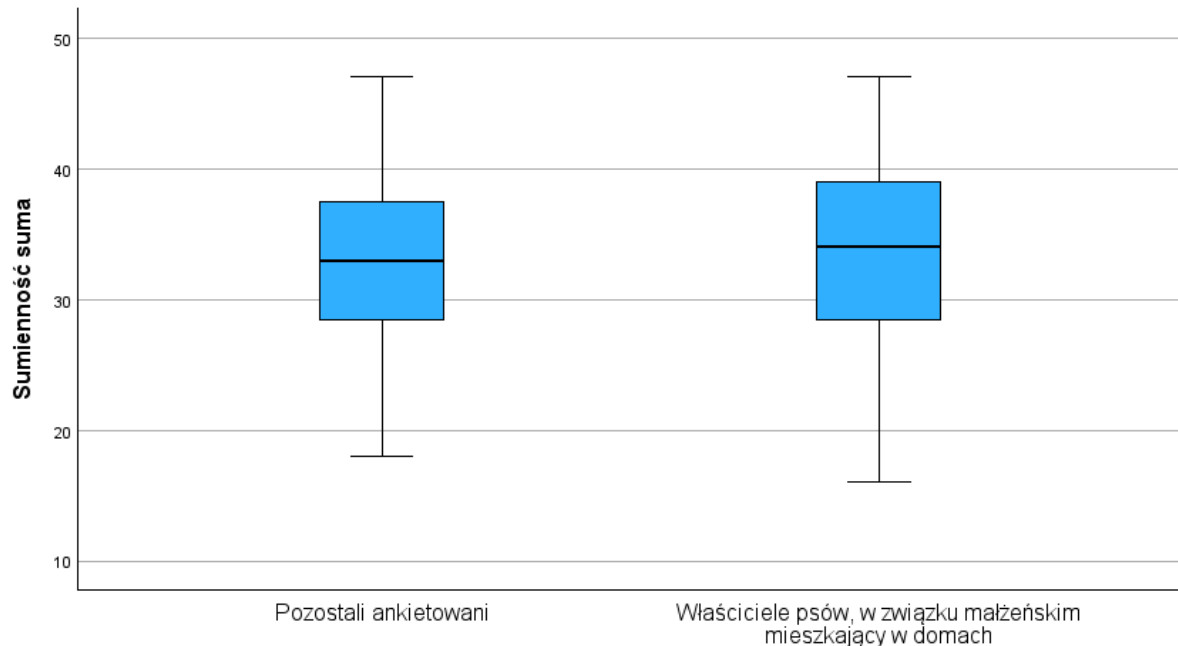


H09

Rysunek 24. Poziom ugodowości w badanych podgrupach

Źródło: opracowanie własne





H09

Rysunek 25. Poziom sumienności w badanych podgrupach

Źródło: opracowanie własne

5.3 Dyskusja wyników

Psy i koty od wielu lat zajmują w życiu człowieka szczególne miejsce. Mówi się, że zwierzęta upodobniają się do swoich właścicieli, przyjmując ich cechy. Wpływają również na ich dobrostan psychiczny i fizyczny.

Celem przeprowadzonych badań w niniejszej rozprawie, była próba ustalenie zależności pomiędzy cechami osobowości oraz poziomem satysfakcji z życia wśród właścicieli zwierząt jakich jak psy, koty oraz psy i koty. Zweryfikowano hipotezę główną oraz dziewięć szczegółowych.

Na podstawie przeprowadzonych badań, można stwierdzić, że cel pracy został osiągnięty, przeprowadzone badania pozwalają stwierdzić, że istnieje istotna zależność pomiędzy poziomem satysfakcji z życia, a cechami osobowości wśród właścicieli zwierząt. Wśród właścicieli psów widoczna jest ujemna korelacja pomiędzy występowaniem neurotyczności, a satysfakcją z życia. Dodatnia zależność widoczna jest pomiędzy występowaniem wysokiego poziomu ekstrawersji oraz sumienności, a wysokim/umiarkowanym poziomem satysfakcji z życia. Na podstawie uzyskanych wyników badań można stwierdzić, że istnieje zależność między cechami osobowości, a satysfakcją



z życia właścicieli zwierząt. Im wyższy jest poziom ekstrawersji i sumienności, tym właściciele zwierząt odczuwają większe zadowolenie ze swojego życia. Większość badanych uzyskała wysoki wynik z zadowolenia z życia. Na potrzebę niniejszej rozprawy, dokonano przeglądu prac badawczych polsko i anglojęzycznych w celu porównania uzyskanych wyników badań z innymi dostępnymi ekspertyzami, nie odnaleziono jednak prac badawczych mierzących zarówno cechy osobowości jak i poziom satysfakcji z życia u właścicieli zwierząt.

Poziom satysfakcji z życia został przebadany przez wielu naukowców. Na podstawie wniosków, z przeprowadzonych analiz, ustalono, że wysoki wpływ na poziom satysfakcji z życia ma między innymi wiek, płeć, zdrowie, status społeczny i relacje społeczne. Czaplński przeprowadził badanie, w którym udowodnił, że wiek i płeć są predyktorami satysfakcji z życia (Morgatin i in., 1988, s. 49). Wysoki poziom satysfakcji z życia wśród właścicieli zwierząt, może mieć związek z jego obecnością w życiu jednostki. Udowodnione zostało, że obecność psa lub kota korzystnie wpływa na wiele aspektów zdrowotnych. Łączona jest z dobrostanem psychicznym i fizycznym. Zdrowie natomiast jest determinantą poziomu satysfakcji z życia, co potwierdziły badania Solema i Hendrksona (Porczyńska-Ciszewska, 2013).

Na podstawie uzyskanych wyników warto również zwrócić uwagę na wysoki wynik ekstrawersji oraz sumienności wśród respondentów, co koreluje z wysokim poziomem satysfakcji z życia. Na uwagę zasługuje także fakt, uzyskania niskiego/umiarkowanego poziomu neurotyczności i równie wysokiego poziomu ekstrawersji wśród posiadaczy kotów.

Analizując uzyskane dane można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 1 po części jest zgodna z założeniami. Ekstrawersja nie jest cechą, o najwyższym nasileniu wśród właścicieli psów. Wyższy poziom został osiągnięty dla sumienności - analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$ i ugodowość - analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$. Wyniki ekstrawersji rozkładały się procentowo podobnie na poziomie niskim, średnim i wysokim. Opierając się na zebranych materiale można stwierdzić, że większość właścicieli psów posiada wysoki poziom satysfakcji z życia.

Analizując uzyskane dane można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 2 została potwierdzona. Właściciele psów uzyskali niskie wyniki w skali neurotyzmu oraz wysokie/umiarkowane wyniki satysfakcji z życia. Właściciele psów są otwarci na nowe znajomości, nawiązują relacje społeczne, podczas spacerów z czworonogami, rozmawiając na temat opieki nad swoimi zwierzętami, a także dzięki wspólnym zabawom czworonogów. Posiadanie psa sprzyja więc budowaniu nowych kontaktów.

Analizując uzyskane dane można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 3 została



częściowo potwierdzona, ma ujemny poziom korelacji. Poziom ekstrawersji właścicieli kotów nie różni się od poziomu ekstrawersji właścicieli psów oraz psów i kotów. Ponadto zachodzi ujemna korelacja pomiędzy poziomem neurotyzmu, a satysfakcją z życia właścicieli kotów. Dokonując analizy wyników badania, można jednocześnie zauważyć, że ani neurotyczność, ani ekstrawersja nie są cechami o najwyższym nasileniu wśród właścicieli kotów. Wyższy poziom zaobserwowano dla sumienności, analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$ i ugodowości, analiza wariancji Friedmana $p < 0,001$, test post-hoc $p < 0,001$.

Analizując uzyskane dane można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 4 została po części potwierdzona. Poziom ekstrawersji właścicieli psów, kotów i psów i kotów jest podobny. Osoby posiadające zarówno psa i kota, osiągnęły przeciętny wynik poziomu ekstrawersji, co zgodne jest z postawioną hipotezą. Respondenci będący właścicielami zarówno psa i kota charakteryzują się wysokim poziomem satysfakcji z życia oraz wysoką otwartością na doświadczenia. Opierając się na zebranych materiale, można stwierdzić, że opieka nad zwierzęciem może mieć związek z poszukiwaniem nowych doświadczeń, otwartością na relacje społeczne oraz gotowością do opieki nad innymi. Ponadto przeprowadzane były badania na temat korelacji między cechami Wielkiej Piątki, a dobrostanem psychicznym. Badania nad związkiem emocjonalnym, a bilansem afektywnym wykazały, że ekstrawersja ma związek z poczuciem szczęścia w kategoriach pozytywnych, a neurotyczność, w kategoriach negatywnych (Veenhoven, 1984).

Analizując uzyskane dane można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 5, która brzmiała: *Właściciele psów charakteryzują się wysokim poziomem otwartości na doświadczenie, niskim poziomem ugodowości i wysokim poziomem satysfakcji z życia*, została po części potwierdzona. Właściciele psów uzyskali wysokie wyniki w otwartości na doświadczenie, a także charakteryzują się wysokim poziomem satysfakcji z życia. Odrzuceniu podlega część hipotezy mówiąca o niskim poziomie ugodowości. Właściciele psów uzyskali w znaczącej większości wynik umiarkowany 28,9% oraz wysoki, 42,4%, jest to cecha pojawiająca się najczęściej na wysokim poziomie wśród właścicieli psów.

Analizując uzyskane dane można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 6 została częściowo potwierdzona. Właściciele kotów uzyskali wysokie wyniki w ugodowości. Należy jednak odrzucić hipotezę mówiącą o niskim poziomie otwartości na doświadczenie i niskim poczuciu satysfakcji z życia. Według zebranych danych, najwięcej właścicieli kotów uzyskało średni i wysoki wynik w otwartości na doświadczenie i wysoki poziom satysfakcji z życia. Tylko 15,2% badanych uzyskało niski wynik satysfakcji z życia, reszta respondentów uzyskała wynik średni i wysoki. Poziom satysfakcji z życia nie różnił się od tego, u posiadaczy psów lub

też kotów i psów - ANOVA, $p=0,648$. Wysokie wyniki otwartości na doświadczenie są zgodne z koncepcją Zuckermana, według którego teorii ludzie poszukują nowych wrażeń, są skłonni do podjęcia ryzykownych działań, w celu przeżywania pozytywnych doznań (Zaleśkiewicz, 2005).

Analizując uzyskane dane można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 7, która brzmiała: *Istnieje różnica między poziomem satysfakcji z życia kobiet - właścioleek zwierząt, a mężczyznami - właścioleelami zwierząt*, została odrzucona. Wykazanych zostało brak różnic pomiędzy kobietami, a mężczyznami właścioleelami zwierząt w poziomie satysfakcji z życia. Na podstawie testu t-studenta, $p=0,454$. Prowadzone badania na temat poczucia szczęścia względem płci, pokazują, że wyznacznikiem odczuwania dobrostanu jest także wiek. Kobiety są bardziej szczęśliwe w młodości, mężczyźni mają większe poczucie spełnienia po 45 roku życia. Ogólne poczucie satysfakcji z życia jest jednak podobne dla obu płci (Campbell, Converse, Rodgers, 1976).

Analizując uzyskane dane można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 8 została potwierdzona. Właściolele zwierząt uzyskali umiarkowane oraz wysokie wyniki w poziomie ekstrawersji oraz wysokie wyniki poziomu satysfakcji z życia. Potwierdzeniem wyników może być również koncepcja Dienera i Larsena, według których odczuwanie oraz sposób odbioru życia zależy od jednostki, a nie od środowiska zewnętrznego. Za główną determinantę poczucia szczęścia uznawali oni osobowość człowieka (Diener, Larsen, 1984).

Analizując uzyskane dane, można stwierdzić, że hipoteza szczegółowa 9, która brzmiała: *Właściolele psów, będący w związkach małżeńskich, mieszkający w domu, charakteryzują się wysokim poziomem ekstrawersji i wysokim poziomem satysfakcji z życia* została potwierdzona, jednakże trzeba wziąć pod uwagę, że wskazane osoby nie różnią się znacząco wynikami od pozostałych osób, które wzięły udział w badaniu. Wyznaczona grupa uzyskała wysoki poziom satysfakcji z życia oraz umiarkowany poziom ekstrawersji.

Podsumowując, zestawiając uzyskane wyniki badań z literaturą przedmiotu, można potwierdzić, że istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród właścioleleli zwierząt. Jednakże nie ma istotnej zależności pomiędzy posiadanym gatunkiem zwierzęcia, a poziomem satysfakcji z życia. Większy poziom satysfakcji z życia wśród grupy badanej, osiągnęli właściolelele psów, ale nie różni się on znacząco od poziomu zadowolenia z życia wśród właścioleleli kotów bądź psów i kotów. Biorąc pod uwagę rozkład danych cech pomiędzy właściolelelami kotów, psów oraz kotów i psów, są one na podobnym poziomie. Wyższy poziom neurotyczności osiągnęli właściolelele kotów, ale nie jest on znaczący.

Po dokonanej analizie, wyciągnięto następujące wnioski:

- W celu zgłębienia tematu, warto porównać cechy osobowości oraz poziom satysfakcji z życia właścicieli zwierząt z cechami osobowości oraz poziomem satysfakcji z życia osób nieposiadających zwierząt. Badań dotyczących powyższego tematu jest niewiele, dlatego warto go kontynuować i zbadać czy istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości i poziomem satysfakcji z życia u właścicieli zwierząt oraz osób nieposiadających pupili.
- W celu zgłębienia tematu, warto również zbadać kolejną zmienną, jaką może być współzależność stylu przywiązania z posiadaniem zwierzęcia, oraz to w jaki sposób kontakt ze zwierzęciem ma odzwierciedlenie w relacjach międzyludzkich.
- Warto również rozszerzyć kontekst zooterapii i zbadać korzyści płynące z współuczestnictwa w terapii zwierzęcego towarzysza. Dzięki temu, można uzyskać dane, które pokażą, czy zoterapia ma korzystny wpływ na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego.



Ograniczenia przeprowadzonych badań

Przeprowadzone badania ukazały ograniczenia. Jednym z nich był nieproporcjonalny rozkład grupy badanej, która była mało zróżnicowana pod względem płci. W znaczącej większości przeważały kobiety, których było 80. Ze 107 przebadanych osób, tylko 27 z nich było płci męskiej. Grupa była zróżnicowana pod względem wieku, jednakże charakteryzowała się niewielką liczbą osób wieku 50+ oraz 18-25. Przeprowadzenie badań na grupie osób badanych w podobnym wieku, bądź dwóch grupach badanych, takich jak wskazane zostały powyżej, dałoby efektywniejszy pomiar oraz mogłoby wskazać dokładniejsze wyniki, z których można byłoby wyciągnąć więcej wniosków. Warto zwrócić uwagę na to, że pomimo dużej dostępności grupy badanej, nie łatwo było uzyskać około 100 osób do przeprowadzania badania. Często wynikało to z braku czasu wolnego przez potencjalnych respondentów.

W celu zbadania cech osobowości, użyto narzędzia badawczego *NEO-FFI*, który jest wersją skróconą Inwentarza osobowości *NEO-PI-R*. Dla uzyskania bardziej szczegółowych wyników w obrębie badania cech osobowości, warto zastosować Inwentarz Osobowości *NEO-PI-R*, który pozwoli na dogłębniejszą analizę oraz bardziej szczegółowy obraz osobowości, dzięki składnikom cech zawartych w podskalach.

Ze względu na dużą dostępność literatury w zakresie osobowości oraz wpływu zwierząt na życie człowieka, opracowanie rozdziałów dotyczących tych zagadnień okazało się bezproblemowe i nie sprawiło większych trudności. Więcej uwagi wymagało opracowanie zagadnień poświęconych satysfakcji z życia.



Zakończenie

Pies jest najwierniejszym przyjacielem człowieka, kot – towarzyszem codzienności, duchowym przewodnikiem. Zwierzęta domowe od wielu wieków towarzyszyły człowiekowi w jego ziemskiej wędrówce. Swoją obecnością wspierały w trudniejszych momentach, dawały poczucie bycia potrzebnym, niwelowały wrażenia samotności, wzbudzały empatię i uczyły obowiązku.

Zwierzęta często pełnią rolę terapeuty, wspierając proces terapeutyczny. Metoda zooterapii jest coraz częściej wykorzystywana we wspomaganie leczenia zaburzeń psychicznych oraz fizycznych. Zwierzęta są pomocą w rehabilitacji, wsparciem w terapii dzieci i seniorów, a także pomagają w budowaniu więzi, zwłaszcza wśród osób z zaburzeniem rozwoju intelektualnego. Kontakt jednostki ze zwierzęciem wpływa na dobrostan psychiczny, dlatego może podwyższać ogólny poziom satysfakcji z życia. W związku z powyższym dokonano analizy występowania zależności pomiędzy cechami osobowości oraz poziomem satysfakcji z życia u właścicieli kotów i psów.

W celu dokonania analizy oraz po przeglądzie dostępnej literatury przedmiotu, postawiono główne pytanie badawcze, które brzmiało: *Czy istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta?*

Na podstawie głównego problemu badawczego sformułowano hipotezę główną: *Istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości, a poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta.* W celu empirycznego potwierdzenia, postawionych hipotez, przeprowadzono dobrowolne badanie na grupie 107 respondentów posiadających psy, koty oraz psy i koty.

Szukając odpowiedzi na postawione hipotezy, użyto następujących narzędzi badawczych: *Inwentarz Osobowości NEO-FFI*, którego autorami są Costa oraz McCrae (użyto polskiej adaptacji Zawadzkiego, Strelaua, Szczepaniaka, Śliwińskiej), oraz *Skalę satysfakcji z życia (SWLS)* w adaptacji Juczyńskiego. Stworzono również ankietę własną.

Na podstawie dokonanych analiz, uzyskano wyniki, które potwierdzają postawioną hipotezę główną. Istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości oraz poziomem satysfakcji z życia wśród właścicieli zwierząt. Na podstawie zebranych danych można po części przyjąć hipotezy szczegółowe. Na podstawie zebranego materiału stwierdzono, że właściciele psów częściej osiągają wyższy poziom ekstrawersji, ale nie jest on znacząco wyższy niż u właścicieli kotów. Podobnie wysokie wyniki w poziomie sumienności, otwartości na doświadczenia i ugodowości uzyskali zarówno właściciele psów, kotów oraz psów i kotów. Wyższy poziom neurotyzmu przeważa u posiadaczy kotów, jednak nie jest on znacząco wyższy niż u właścicieli

psów. Większość ankietowanych uzyskało wynik utożsamiony z niskim bądź umiarkowanym poziomem cechy.

Na podstawie zgromadzonych wyników badania, po dokonanej analizie statystycznej oraz interpretacji rozważań teoretycznych, można stwierdzić, że istnieje zależność pomiędzy cechami osobowości oraz poziomem satysfakcji z życia wśród osób posiadających zwierzęta takie jak psy, koty, psy oraz koty. Większość badanych, posiadających zwierzę, posiada wysoki poziom zadowolenia z życia oraz nasilenie wysokiego poziomu cech takich jak ugodowość czy sumienność. Uzyskane wyniki badań, wskazują że posiadanie wybranego gatunku zwierzęcia ma tylko pośredni związek z posiadanymi cechami osobowości oraz poczuciem satysfakcji z życia.

Uzyskane wyniki badań oraz przeprowadzony przegląd teoretyczny w niniejszej rozprawie, mogą mieć zastosowanie w zooterapii oraz w psychologii zwierząt, a także przy wyborze zwierzęcia, przez jego właściciela. Na uwagę zasługuje fakt, że posiadacze zwierząt mają na ogół wysoki poziom satysfakcji z życia. Warto kontynuować badania w tym zakresie, rozszerzając je o dodatkowe czynniki takie jak wiek zwierzęcia, długość posiadania zwierzęcia, a także inne gatunki zwierzęcia. Należałoby również rozszerzyć badania o kolejną grupę badanych. Warto zbadać cechy osobowości oraz poziom satysfakcji z życia, wśród właścicieli zwierząt, a także osób nieposiadających pupili.

Bibliografia

1. Allen, K., Shykoff, B., Izzo, J. (2001). Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension*, 38, 815-820.
2. Bakke, M. (2007). Między nami zwierzętami. O emocjonalnych związkach między ludźmi i innymi zwierzętami. *Teksty drugie*, 1-2, 222-234.
3. Bednarczyk, M. (2015). Hipoterapia jako forma rehabilitacji i wsparcia włączania społecznego osób niepełnosprawnych. *Student niepełnosprawny, szkice i rozprawy*, 15 (8), 207–217.
4. Berzonsky, M.D. (2004), Identity processing style, self-construction, and personal epistemic assumptions: A social-cognitive perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 303-315. <https://doi.org/10.1080/17405620444000120>
5. Billings, J. (n.d.). *Pies jest jedyną istotą na ziemi, która kocha cię więcej niż siebie samego*.
6. Bociarska, R., Krajewska-Kułak, E., Kułak-Bejda, A., Guzowski, A., Van Damme – Ostapowicz, K. (2024). *Pies przyjaciel i terapeuta*. Uniwersytet w Białymstoku.
7. Berger, P.L., Luckmann, T. (1983). *Společne tworzenie rzeczywistości*. PIW.
8. Buksik, D. (2000). Wybrane psychologiczne teorie cech osobowości. *Seminare. Poszukiwania naukowe*, 16, 191-206.
9. Brzozowski, P., Drwal, R. Ł. (1995). *Kwestionariusz Osobowości Eysencka Polska adaptacja EPQ-R*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
10. Campbell, A., Converse, P., Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life*. Russell Sage Foundation.
11. Chrobak, K. (2011). Osobowość człowieka w kontekście relacji społecznych. *Studia kulturowe*, 2, 32-46.
12. Descartes, R. (1970). *Rozprawa o metodzie*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
13. Diener, E., Larsen, R. (1984). Temporal Stability and Cross-Situational Consistency of Affective, Behavioral, and Cognitive Responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 871-883. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.4.871>
14. Drwięga, G., Pietruczuk, Z. (2015). Dogoterapia jako forma wspomagania rozwoju dziecka niepełnosprawnego. *Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania*, III (16), 57-68.



15. Ferry, L. (1995). *Nowy ład ekologiczny — drzewo, zwierzę i człowiek*. Centrum Uniwersalizmu.
16. Filozof, J. (2012). *Dogoterapia - co to jest?* Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Jarosławiu.
17. Franczyk, A., Krajewska, K., Skorupa, J. (2007). *Animaloterapia*. Oficyna Wydawnicza Impuls.
18. Frey, B.S., Steiner, L. (2012). Glücksforschung: Eine empirische Analyse. *AStA Wirtschafts- und Sozialstatistisches Archiv*, 6(1), 9–25. DOI:10.1007/s11943-012-0119-5
19. Gasiul, H. (2006). *Psychologia osobowości. Nurty, teorie, koncepcje*. Difin.
20. Gern J., Reardon C., Hoffjan S. et al. (2004). Effects of dog ownership and genotype on immune development and atopy in infancy. *J. Aller. Clin. Immunol*, 113(2), 307-314. DOI: 10.1016/j.jaci.2003.11.017
21. Girczys-Poędniok, K., Pudło, R., Szymłak, A., Pasierb, N. (2014). Zastosowanie terapii z udziałem zwierząt w praktyce psychiatrycznej. *Psychiatria*, 11(3), 171–176.
22. Heinlein, R. A. (n.d.). *Każdy, kto wierzy, że nie da się kupić miłości, nigdy nie kupił kota*.
23. Held, B.S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46. DOI:10.1177/0022167803259645
24. Herberger, J., Kozłowska, M. (2017). *Relacje interpersonalne z perspektywy psychologii rozwoju człowieka*, 4, 35-48.
25. Ilska, Kołodziej-Zaleska. (2018). Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny w sytuacjach kryzysów normatywnych i nienormatywnych. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Organizacja i Zarządzanie*, 123, 155-183. DOI: 10.29119/1641-3466.2018.123.12
26. Jankowiak, A., Krupiński, R. (2013). *Słownik psychologiczny. Leksykon ludzkich zachowań*. Psychoskok.
27. Jedynek, S. (2008). Stosunek człowieka do zwierząt w aspekcie ekologicznym, *Problemy Ekorozwoju*, 3(1), 73-76.
28. Juczyński, Z. (2012). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
29. Kant, I. (2001). *Uzasadnienie metafizyki moralności*. Vis-a-vis/Etiuda.
30. Kozioł-Nadolna. K., (2015). Osobowość człowieka a skłonność do wprowadzania innowacji. *Studia i prace wydziału nauk ekonomicznych i zarządzania*, 39(1), 57-66. DOI: 10.18276/sip.2015.39/1-05



31. Kwapiszewska-Antas, Miła (2007). Człowiek wobec zwierząt na przestrzeni dziejów. *Śląskie Studia Filozoficzne*, 6, 97-110.
32. Kwiatek, P., Wilczewska, K. (2015). Czym jest a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu. *Seminare.Poszukiwania naukowe*, 36(4), 135-145. <https://doi.org/10.21852/sem.2015.4.10>
33. Lejman, J. (2020). Filozoficzne źródła naszego stosunku do zwierząt. O aksjologicznym statusie zwierząt i ludzi. *Ethos. Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL*, 26 (2) (102), 67-95.
34. Łukaszewski, W. (1974). *Osobowość: struktura i funkcje regulacyjne*. Państwowe wydawnictwo naukowe.
35. Machoś-Nikodem, M. (2007). *Dogoterapeutyczny program polisensorycznej stymulacji porozumiewania się*. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
36. Mandrosz-Wróblewska, J. (1988), *Tożsamość i niespójność ja a poszukiwanie własnej odrębności*. Ossolineum-PAN.
37. Magiera, A., Klocek, C., Penar, W. (2018). Animaloterapia jako współczesne narzędzie poprawy zdrowia człowieka. *Sztuka Leczenia*, 2, 85–90.
38. Main, M., Solomon, J. (1986), Discovery of an insecure – disorganized disoriented attachment pattern Main Solomon 1986. *Affective Development in Infancy*. Public Doman Ablex, 95-124.
39. Marcia, J. (1966), Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
40. McCrae, R.R., Costa, P.T. (2005). *Osobowość dorosłego człowieka*. Wydawnictwo WAM.
41. Mead, G.H. (1975). *Umysł, osobowość i społeczeństwo*. PWN.
42. Mietzel, G., (2000). *Wprowadzenie do psychologii. Podstawowe zagadnienia*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
43. Morganti, J., Nehrke, M., Hulicka, I. Cataldo, J. (1988). Life-Span Differences in Life Satisfaction, Self-Concept and Locus of Control. *International Journal of Aging and Human Development*, 26, 45-56. <https://doi.org/10.2190/HDAD-XT0C-W8JB-63>
44. Nawrocka-Rohnka, J. (2011). Wpływ kontaktu z psem na organizm człowieka – przegląd literatury. *Nowiny Lekarskie*, 80(2), 147–152.
45. Okoń, W. (2021). *Nowy słownik pedagogiczny*. Żak.
46. Oleś, P. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

47. Oleś, P. (2009). *Wprowadzenie do psychologii osobowości Tom II*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
48. Ownby, D., Johnson, C. (2003). Does exposure to dogs and cats in the first year of life influence the development of allergic sensitization? *Curr. Opin. Aller. Clin. Immunol*, 3, 517-522. DOI: 10.1097/00130832-200312000-00015
49. Pakulska, J., Rutkowska-Podołowska, M., Podołowski, G. (2010). *Nowoczesne formy działalności gospodarczej szansą rozwoju obszarów wiejskich. Rolnictwo w kontekście zrównoważonego rozwoju obszarów wiejskich*. Economicus.
50. Papuć, E. (2011). Jakość życia – definicje i sposoby jej ujmowania, *Current Problems of Psychiatry*, 12 (2), 141–145.
51. Piotrowski, A. (1985). *Ład interakcji*. Wydawnictwo UŁ.
52. Plopa, M.(2005). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Impuls.
53. Plotinus. (1959). *Enneady*. (A. Krokiewicz, Tłum.; T. 1). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
54. Posłuszna, E. (2007). Zwierzęta i ich ludzie – krótka historia animalistycznego aktywizmu. *Kultura I Społeczeństwo*, 51(1), 189–204. <https://doi.org/10.35757/KiS.2007.51.1.11>
55. Porczyńska-Ciszewska, A. (2013). *Cechy osobowości, a doświadczenie szczęścia i poczucie sensu życia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
56. PWN. (b. d.). Osobowość. W *Słownik języka polskiego PWN*. Pobrano 27 września 2024, z <https://sjp.pwn.pl/sjp/osobowosc;2496558.html>
57. Reber, A. S., Reber, E.S. (2000). *Słownik psychologii*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
58. Seligman, M.E.P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Media Rodzina.
59. Senejko, A., Łoś, Z. (2015). Właściwości polskiej adaptacji Inwentarza Stylów Tożsamości (ISI-5) Michaela Berzonsky’ego i współautorów. *Psychologia Rozwojowa*, (20)4, 91-104. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.15.024.4467>
60. Strelau, J. (1985). *Temperament, osobowość, działanie*. Państwowe wydawnictwo naukowe.
61. Tranah, G., Bracci, P., Holly, E. (2008). Domestic and farm-animal exposures and risk of non-Hodgkin lymphoma in a population-based study in the San Francisco Bay Area. *Cancer Epidemiol. Biomark. Prev*, 17(9), 2382-2387. Doi: 10.1158/1055-9965.EPI-08-0373
62. Tuan, Y.F. (1984). *Dominance and Affection: The making of Pets*. Yale University Press.



63. Słaby, T. (1994), *Systemy wskaźników społecznych w polskich warunkach transformacji rynkowej*. SGH. Oficyna Wydawnicza.
64. Szukielojć-Bieńkuńska, A. (2015), Pomiar jakości życia w statystyce publicznej, *Wiadomości Statystyczne*, (60)7, 19-32.
65. Veblen, T. (2008). *Teoria klasy próżniaczej*. Spectrum.
66. Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Kluwer Academic.
67. Zacharek, N. (2017). Zwierzę domowe jako członek rodziny w XIX i XXI wieku. *Tematy z Szewskiej*, 2(19), 96-112. DOI: 10.23734/tzs.2017.2.96.112
68. Zaleskiewicz, T. (2005). *Przyjemność czy konieczność. Psychologia spostrzegania i podejmowania ryzyka*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
69. Zawadzka, A., Czarkowska, L.D, (2015). Wartości w działaniu jako droga do eudajmonistycznego dobrostanu w procesie coachingowym – model PERMA. *COACHING REVIEW*, 1(7), 42–58. DOI:10.7206/cr.2081-7029.23
70. Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (2010). *Inwentarz osobowości NEO-FFI Paula T. Costy Jr i Roberta R. McCrae: podręcznik. Adaptacja polska*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego
71. Zimbardo, P.G., Gerrig, R.J. (2023). *Psychologia i życie*. PWN SA.
72. Żechowski, C., Namysłowska, I. (2008). *Teoria przywiązania a rozwój zaburzeń psychicznych*. W: B. Józefik i G. Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki* (53-74). UJ.



Spis tabel

Tabela 1 Typy osobowości z kontinuum	26
Tabela 2 Opis struktury cech modelu Wielkiej Piątki Costy i McCray.....	29
Tabela 3 Rodzaje tożsamości i ich charakterystyka	36
Tabela 4 Rozkład grupy badawczej według płci	59
Tabela 5 Rozkład osób badanych pod względem wieku.....	59
Tabela 6 Rozkład osób badanych pod względem wykształcenia	61
Tabela 7 Rozkład osób badanych pod względem statusu zawodowego	61
Tabela 8 Rozkład osób badanych pod względem miejsca zamieszkania.....	62
Tabela 9 Rozkład osób badanych pod względem miejsca zamieszkania.....	62
Tabela 10 Rozkład osób badanych pod względem stanu cywilnego.....	63
Tabela 11 Rozkład osób badanych pod względem posiadanego zwierzęcia.....	63
Tabela 12 Wyniki kwestionariusza SWLS	65
Tabela 13 Statystyki opisowe dla otrzymanych wyników dla kwestionariusza SWLS	66
Tabela 14 Wyniki stenowe uzyskane dla kwestionariusza SWLS	67
Tabela 15 Wyniki zbiorcze dla kwestionariusza NEO-FFI	68
Tabela 16 Statystyki opisowe dla wyników uzyskanych w kwestionariuszu NEO-FFI.....	72
Tabela 17 Wyniki stenowe uzyskane dla kwestionariusza NEO-FFI.....	74
Tabela 18 Wyniki dla testu normalności rozkładu i jednorodności wariancji.....	76
Tabela 19 Wyniki testu normalności rozkładu i jednorodności wariancji w badanych podgrupach	76
Tabela 20 Wyniki dla testu normalności rozkładu i jednorodności wariancji dla kobiet i mężczyzn.....	77
Tabela 21 Wyniki korelacji liniowej pearsona pomiędzy wynikami kwestionariuszy SWLS i NEO-FFI.....	78
Tabela 22 Statystyki opisowe i wyniki testu Anova dla badanych kwestionariuszy SWLS i NEO-FFI.....	81
Tabela 23 Wyniki statystyk opisowych i testu T-Studenta dla kobiet i mężczyzn.....	93
Tabela 24 Statystyki opisowe oraz wyniki testu T-studenta dla osób z badanych podgrup.....	95
Tabela 25 Wyniki dla testu normalności rozkładu i jednorodności wariancji w badanych podgrupach	96



Spis wykresów

Rysunek 1. Wyniki kwestionariusza SWLS	66
Rysunek 2. Wyniki stenowe dla kwestionariusza SWLS	67
Rysunek 3. Wyniki dla kwestionariusza NEO-FFI	73
Rysunek 4. Wyniki stenowe dla kwestionariusza NEO-FFI	75
Rysunek 5. Wykres punktowy dla wyników neurotyczności oraz poziomu satysfakcji z życia	78
Rysunek 6. Wykres punktowy dla wyników ekstrawersji oraz poziomu satysfakcji z życia SWLS	79
Rysunek 7. Wykres punktowy dla wyników otwartości na doświadczenie oraz poziomu satysfakcji z życia.....	79
Rysunek 8. Wykres punktowy dla wyników ugodowości oraz poziomu satysfakcji z życia SWLS	80
Rysunek 9. Wykres punktowy dla wyników sumienności oraz poziomu satysfakcji z życia SWLS	80
Rysunek 10. Wykres pudełkowy dla poziomu satysfakcji z życia SWLS w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów	82
Rysunek 11. Wykres pudełkowy dla poziomu neurotyczności w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów	82
Rysunek 12. Wykres pudełkowy dla poziomu ekstrawersji w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów	83
Rysunek 13. Wykres pudełkowy dla poziomu otwartości na doświadczenie w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów	83
Rysunek 14. Wykres pudełkowy dla poziomu ugodowości w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów	84
Rysunek 15. Wykres pudełkowy dla poziomu sumienności w grupach osób będących właścicielami psów, kotów oraz psów i kotów	84
Rysunek 16. Cechy właścicieli psów według kwestionariusza NEO-FFI	86
Rysunek 17. Cechy właścicieli kotów według kwestionariusza NEO-FFI.....	88
Rysunek 18. Cechy właścicieli psów i kotów według kwestionariusza NEO-FFI	90
Rysunek 19. Poziom satysfakcji z życia SWLS w podziale na płeć	93
Rysunek 20. Poziom satysfakcji z życia SWLS w badanych podgrupach.....	97
Rysunek 21. Poziom neurotyczności w badanych podgrupach.....	98
Rysunek 22. Poziom ekstrawersji w badanych podgrupach	98



Rysunek 23. Poziom otwartości na doświadczenia w badanych podgrupach..... 99
Rysunek 24. Poziom ugodowości w badanych podgrupach 99
Rysunek 25. Poziom sumienności w badanych podgrupach..... 100

