

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ ПЕРИОДА РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

**Е. И. Бугаева**

Пет-терапия (англ. pet therapy) – это терапия, в которой психотерапевтическим средством является взаимодействие человека с домашним животным. От английского pet – обобщенное название домашних животных, дословно «любимец», «баловень», «любимое животное». В качестве такого животного может выступать кошка, собака, аквариумные рыбки, попугай, канарейка, кролик, шиншилла, хомяк, домашняя крыса, ящерица или что-нибудь еще. Единственное, важно чтобы животное представляло интерес для самого владельца, а также соответствовало темпераменту и образу жизни владельца конкретного животного.

Содержание животных в домашних условиях издавна используется человеком, как это принято говорить, «для души», т.е. для эмоционального общения, удовлетворения потребности в привязанности, стремления оказывать заботу, нередко для целей оптимизации и стимуляции развития детей в семье. Урбанизация и технологизация современного общества способствует тому, что человек стремится восполнить недостаток контакта с природой содержанием животных дома [1].

Широкое распространение пет-терапия нашла в западных странах, где проводится большое количество самых разнообразных исследований с участием владельцев домашних животных. В США существует международная организация терапии животными (Pet Therapy International). Единой общепринятой терминологии пока у пет-терапии нет.

Sandra B. Barker и Kathryn S. Dawson из медицинского факультета в Университете Вирджинии изучали влияние собак-терапевтов на уровень тревожности госпитализированных психиатрических больных. В исследовании 1998 года участвовали 230 человек, имевшие широкий круг диагнозов, включая депрессию, раздвоение личности и шизофрению. Почти все продемонстрировали значительное снижение уровня тревожности благодаря животным. Исключение составили люди с сильно выражен-

ными степенями зависимости – автор полагает, это может быть обусловлено абстинентным синдромом [2].

Различные исследования пришли к выводу, что присутствие и контакт с домашними животными понижает кровяное давление людей. Наблюдение за аквариумными рыбками также понижает кровяное давление даже больше, чем когда человек спокойно сидит и смотрит на стену. И самыми потрясающими могут быть выводы о том, что общение с домашними животными может помочь человеку, пережившему сердечный приступ, жить дольше. Домашние животные также могут помочь защитить сердечно-сосудистую систему[3].

Наше исследование было направлено на выявление различий в эмоциональных и функциональных состояний владельцев домашних животных и людей, у которых нет домашних животных. Выборка исследования состояла из 60 человек (30 людей, у которых есть домашние животные и 30 людей, у которых нет домашних животных), из них 37 – женского пола, 23 – мужского пола. Возраст испытуемых в среднем равен 26 лет, возраст самого младшего испытуемого – 18 лет, самого старшего – 35 лет. Все испытуемые относятся к среднему классу по уровню социального статуса. Образование – не ниже среднеспециального. Среди испытуемых были студенты, магистранты, аспиранты и преподаватели ВУЗов, учителя средних школ, индивидуальные предприниматели, женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, а также работники среднего и высшего звена. Среди владельцев домашних животных 18 имели кошку, 9 – собаку и 3 испытуемых являются владельцами как кошки, так и собаки. Породы домашних животных самые разнообразные: от беспородистых до титулованных (САС, САСІВ). Среди владельцев кошек были сиамские, британские, русские голубые, персидские и другие. Среди владельцев собак были такие породы как мопс, немецкая и среднеазиатская овчарка, лабрадор-ретривер, ротвейлер, йоркшир-терьер и другие. Все испытуемые, у которых есть домашнее животное, являлись непосредственными владельцами своих питомцев, т.е. именно они были заинтересованы в приобретении животного и именно они являлись их главными хозяевами. Время проживания совместно с животным составляло не менее 1,5 года.

Для исследования эмоциональных и функциональных состояний были выбраны опросник САН (Самочувствие. Активность. Настроение.), методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (UCLA), методика самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана и Д. Рикса и личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе) (MAS). Обработка результатов производилась с помощью методов математической статистики:

непараметрического критерия U-Манна-Уитни, который предназначен для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню выраженности какого-либо признака, измеренного количественно и непараметрического критерия Спирмена, который позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

В ходе обработки были выявлены высокие показатели по 8 переменным: самочувствие, активность, настроение, спокойствие, энергичность, приподнятость, уверенность в себе и общий уровень эмоционального состояния, а также были выявлены низкие показатели по двум переменным: одиночество и тревожность. Это говорит о том, что владельцы домашних животных оценивают свое самочувствие как благополучное, чувствуют себя активными, с высоким уровнем настроения, оптимистичными, спокойными, энергичными, жизнеспособными, приподнятыми, восторженными, эмоционально возбужденными, жизнерадостными, уверенными в себе, своих способностях и перспективах, с высоким общим уровнем самооценки эмоционального состояния, не чувствуют себя одинокими, а наоборот, очень общительными и заинтересованными.

Таким образом, проведенное нами исследование иллюстрирует, что владельцы домашних животных периода ранней взрослости в целом чувствуют себя лучше, чем люди, у которых нет собственных домашних животных. Это доказательство подтверждает значимость и эффективность такого нового направления в терапии как пет-терапия.

### Литература

1. *Филиппова Г.Г.* Зоопсихология и сравнительная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. *Sawicki S.* DR Pet // *Animals*. 2002. Vol. 135 Issue 2. P. 21-24.
3. *Duncan, Susan L.* Loneliness: A Health Hazard of Modern Times // *InterActions*. 1995. Vol. 13.1. P. 5-9.