

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра теоретичної психології

**АНІМАЛОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ
ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Ольги ДУБЕНСЬКОЇ

4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Ольга БОРИСЮК

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Олександр КУЦІЙ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«04» квітня 2022 р., протокол № 9

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОТЕРАПІЇ	5
1.1. Історія виникнення поняття «анімотерапія»	5
1.2. Види анімотерапії	8
1.3. Функції та психотерапевтичні можливості анімотерапії	19
Висновки до 1-го розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АНІМАЛОТЕРАПІЇ НА ПСИХІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID 19	24
2.1 Обґрунтування використаних методик, опис групи та процесу дослідження	24
2.2. Обробка, аналіз та інтерпретація результатів дослідження	27
Висновки до 2-го розділу.....	37
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність. Анімалотерапія дуже ефективний метод психологічної допомоги, який не потребує великих матеріальних витрат та легкий у застосуванні. В наш час цей метод терапії набуває все більшої популярності, зокрема і в Україні. Але потрібно зазначити, що на сьогоднішній день анімалоційних організацій в Україні налічується небагато, соціальні працівники не володіють необхідною інформацією щодо використання тварин з метою гармонізації психічного стану людини під час пандемії Covid-19, а відтак не використовують цю інформацію у своїй консультативній діяльності з сім'ями з метою поліпшення психоемоційного стану членів сімей.

Метою дослідження є аналіз анімалотерапії, застосування її як напрямку психотерапевтичної допомоги під час пандемії Covid-19.

Для досягнення поставленої мети були виконані наступні завдання:

- дослідити історію виникнення поняття «анімалотерапія»;
- розглянути види та функції анімалотерапії;
- проаналізувати психотерапевтичні можливості анімалотерапії;
- обґрунтувати використаних методик, опис групи та процесу дослідження;
- обробити, провести аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження: анімалотерапія як метод психологічної допомоги

Предмет дослідження: анімалотерапія як ефективний метод психологічної допомоги під час пандемії Covid-19.

Гіпотеза дослідження: ймовірно, під час поширення COVID-19 в Україні, показники психічних станів, а саме «фрустрації» і «невротизації» будуть нижчим у людей, які мають домашніх тварин.

Теоретична основа будувалася, спираючись в основному на роботи таких дослідників як Н. Л. Кряжева, І. І. Анцупова, Д. В. Нестерова, Д. Б. Карвасарский та ін.

Наукова (теоретична) новизна полягає в перспективах запровадження методик анімалотерапії в роботі з сім'ями в Україні.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів у курсах лекцій та семінарів у вищих навчальних закладах, в соціальній роботі з людьми; застосування на практиці в процесі роботи з людьми які потребують допомоги.

Методологія дослідження. У ході дослідження були використані наступні методи та методики: метод теоретичного аналізу літератури з теми дослідження; аналіз даних за шкалою психічних станів Г. Айзенка; методика «Діагностика рівня невротизації Вассермана Л.І.».

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОТЕРАПІЇ

1.1. Історія виникнення поняття «анімотерапія»

Анімотерапія (від лат. *animal* - тварина та грец. *θεραπεία* - лікування), або фаунотерапія, зоотерапія - вид терапії, використовує тварин, а також їх звуки та символи (образи, малюнки, казкові герої) для лікування, реабілітації та профілактики захворювань, надання психотерапевтичної допомоги. У зарубіжних роботах використовується рівноцінний термін «пет-терапія» (*Pet therapy*). Анімотерапія – це міждисциплінарна наукова ланка, за допомогою якої можна проводити медичну психологію, соціальну психологію та корекційну роботу для вдосконалення особистості людей різного віку та різних психологічних особливостей [1].

З давніх часів люди певною мірою взаємодіяли з тваринами. У первісному суспільстві люди носили амулет як символ успіху та покровительства, поклонялися тотемним тваринам, а в ритуалі лікування хворих зверталися до священних тварин — певною мірою це можна вважати архетипом анімотерапії. Пізніше в єгиптян зображення тварин і самі тварини виступали в ролі Богів і стали невід’ємною частиною творів мистецтва. У 1792 році в психіатричній лікарні в Йорку, Англія, тварин використовували як частину процесу лікування.

Спілкування з ними позитивно впливає на поведінку людей і підвищує ефективність лікування. Ф. Найтінгейл (Англія, 1820-1910) була першою медсестрою, яка зафіксувала значення лікування маленькими домашніми тваринами [1].

У 1919 році був опублікований документ про включення тварин до американського плану психічного здоров'я. У лікарні Святої Єлизавети у

Вашингтоні котів, собак і коней використовували для лікування психічно хворих пацієнтів.

Пізніше цей метод почали застосовувати в будинках престарілих і в'язницях. При цьому люди помітили, що люди похилого віку стали активнішими і більше цікавилися життям, а в'язні вже не були такими жорстокими і отримали більше свободи.

Як самостійний метод лікування анімалотерапія розвивається з другої половини 20 століття, коли наукові методи почали використовувати у вивченні взаємодії людини і тварини. Значний внесок у цьому зробив Л. А. Орбелі. За його словами, в процесі поступової еволюції зростає пластичність біологічної поведінки. Поступовий розвиток проміжної форми сигнальної системи дає можливість використовувати символи замість реальних об'єктів на перехідному рівні психологічного відображення дійсності[2].

Можливість символізації є основою для формування другої сигнальної системи. Пізніше Л. А. Фірсов вивчав здатність до узагальнення і використання символів у вищих хребетних. Він зробив висновок, що розум мавп має здатність формувати передмову поняття, її можна розглядати як проміжну між першою і другою сигнальною системою. У процесі цивілізації людина втратила зв'язок з природою, в результаті чого процес самовідновлення організму перестає працювати відповідно до процедур. Тварини ніколи не втраять зв'язок з природою, тому вони є зв'язком із зовнішнім світом, що допомагає їм природним чином покращувати фізичне та психічне здоров'я людини [9].

На початку 1960-х рр. діяльність розпочав дитячий психіатр Б. Левінсон (США). Використовував свою собаку в терапевтичних цілях і ввів термін «котерапевт» (co-therapist). Його першою публікацією в цій галузі стала книга «Дитяча психотерапія, орієнтована на домашніх тварин», опублікована в 1969 році. Б. Левінсон вказував, що собаки сприятливо впливають на емоційний стан пацієнтів і прискорюють процес лікування. Старший нейроактивний фізіолог із Корсонса, штат Огайо, США, досліджував, як спілкування з тваринами впливає на психічний і фізичний стан людей. У 1972 році вони довели, що домашні

тварини, особливо собаки і кішки, можуть покращувати когнітивні функції літніх людей і позитивно впливати на їх здоров'я. Пізніше, у 1978 році, доктор Д. Натансон почав вивчати вплив дельфінотерапії на лікування дітей-інвалідів у Флоридському акваріумі. Він розробив серію експериментів за участю дельфінів для навчання дітей з синдромом Дауна[3].

У 1981 році анімалотерапія була успішно використана для лікування літніх людей у Сполучених Штатах. У Мельбурні золотистого ретривера на прізвисько Хані помістили в будинок престарілих - він миттєво став улюбленим і найкращим «антидепресантом» для літніх людей. Під час спостереження за декоративними рибами А. Катчер виявив факт зниження артеріального тиску. А. Катчер і Ф. Вілкінс виявили, що діти з поведінковими розладами внаслідок анімалотерапії стали спокійнішими, менш збудженими та агресивними, активніше працювали з терапевтами, почали краще вчитися та могли контролювати свою поведінку. Таке ж дослідження проводили на дорослих.

Дослідження 1999 року людей похилого віку, самотніх людей, ув'язнених та людей з різними органічними захворюваннями показало, що тварини можуть допомогти подолати негативні наслідки ізоляції, самотності та депресії, в т.ч. і хворі на СНІД. Результати цього дослідження дозволили створити програму «Healingfriends», учасники якої працюють із подібними пацієнтами. Е. Ормерод, який розробляв програми для ув'язнених, вважав, що тварини можуть бути магічним засобом, щоб повністю змінити їхнє мислення та поведінку. Пізніше співробітники лікарні Святого Петра в Олімпії (Вашингтон) розробили план впровадження анімалотерапії в медичні установи.

У 2001 році Eden Alternative запустила програму лікування тварин для будинків престарілих. Вашингтонський університет запровадив програму лікування з допомогою акваріумів у лікарнях, щоб зменшити стрес і розчарування пацієнтів з хворобою Альцгеймера. Лікарня Атланти розробила план лікування тваринами для дітей з особливими потребами, розумовою відсталістю та тривогою[4].

Зараз за кордоном досить популярна анімалотерапія. У США, Великобританії, Канаді та Франції деякі організації використовують тварин для надання психотерапії, називаючи свої методи «терапією тварин». Відділення цих об'єднань розташовані в багатьох містах. Спільним для них є те, що вони використовують домашніх тварин — зазвичай собак, кішок, кроликів і птахів — як терапевтичні засоби для допомоги людям із фізичними чи психічними проблемами.

В Україні теж є люди, всерйоз займаються цим методом, а також існують спеціальні програми, що використовують тварин і призначені для роботи з дітьми.

На сьогоднішній день мало хто знає про те, що метод анімалотерапії, (іпотерапії, каністерапії) активно застосовують на Житомирщині в центрі іпотерапії «Тріумф».

Отже, анімалотерапія має досить давню історію. Як побутова психотерапевтична практика її можна вважати певною мірою навіть традиційною, адже благотворний вплив на людину спілкування з тваринами відомий давно (від фізичного впливу — тепло, масаж тощо — до полегшення душевних страждань, зняття тривоги, компенсації недостатності або деструктивного характеру спілкування з іншими людьми). І як професійний психотерапевтичний засіб анімалотерапія застосовується давно.

1.2. Види анімалотерапії

Анімалотерапія поділяється на кілька типів за двома критеріями. Першим стандартом, який розшифровується Н. Л. Кряжовою, є цілеспрямоване використання тварин та їх зображень. У цьому випадку можна говорити про два види анімалотерапії: таргетну терапію та природну терапію (або нецільову терапію). Другим критерієм є використання самої тварини або її зображення [5]. Анімалотерапія – це цілеспрямоване втручання, при якому тварина є

повноцінним учасником лікувального процесу, від якого залежить лікувальний ефект. Для цього лікування потрібні не тільки спеціально навчені тварини, а й спеціально навчений персонал. В ідеалі – це тренер, лікар (або хоча б одна медсестра із середньою медичною освітою) і психолог.

Крім того, цільова терапія на тваринах поділяється на різні типи залежно від використовуваних тварин. Взаємодія з тваринами вдома без усвідомлення чи цілеспрямованого розуміння її терапевтичної цінності можна описати як природну (або некеровану) терапію тваринами. Насправді дослідження в області анімалотерапії починаються з вивчення відносин між людьми і домашніми тваринами та психологічних переваг, які вони їм приносять, на основі цих відносин і цільової терапії. Ця анімалотерапія найбільш ефективна для дітей та літніх людей, які зазвичай є найбільш вразливою групою з точки зору соціального та емоційного здоров'я. Анімалотерапія може допомогти подолати самотність і покращити психічний стан літніх людей. Так, К. Аллен зазначив, що з віком може стати важче справлятися з труднощами та змінами, які відбуваються в житті. Вихід на пенсію, смерть друзів і незліченна кількість хвороб – це лише деякі приклади кризи старості. Важливість тварин для психічного здоров'я цих людей стала предметом багатьох досліджень, які підтвердили ефективність нецільової терапії тваринами.

Наприклад, у 1981 р. А. Кідд і Н. Фельдман у своєму дослідженні виявили, що літні люди з тваринами виявляли більшу незалежність і оптимізм, ніж їхні однолітки без тварин [6]. Оскільки самотність вважається однією з найгірших сторін старості, досліджувалося й ставлення літніх людей до тварин. Наприклад, у 1991 році Перетті вивчив 128 літніх людей і виявив, що багато з них вважають тварин своїми найкращими або єдиними друзями. Крім того, вони вважають, що їхній емоційний зв'язок з собаками настільки ж сильний, як і їхній зв'язок із важливими людьми.

Найважливішим аспектом цих відносин є дружелюбність тварин, їх відданість і беззастережне прийняття. З іншого боку, на відміну від людей, собаки не використовують соціальні звичаї та перешкоди, щоб прямо висловити

своє ставлення. Для цих людей собаки повинні прийняти і побудувати стосунки. На думку К. Аллена, це свідчить про те, що тварини можуть надати підтримку для подолання труднощів, пов'язаних із старістю. Дослідження П. Рейна полягає в тому, щоб вивчити, чи є домашні тварини та їх спілкування фактором покращення психічного стану літніх людей, чи існує зв'язок між соціалізацією літніх людей та наявністю чи відсутністю домашніх тварин.

Досліджено групу людей 65 років і старше (середній вік 75 років). В результаті власники домашніх тварин відчували, що почуваються краще, мають більше шансів налагодити близькі стосунки з іншими людьми і активніші, ніж люди, які не спілкуються з тваринами. Тому тварини можуть допомогти подолати самотність літніх людей і впоратися з іншими проблемами, пов'язаними зі старістю. Аналогічно, нецільова терапія тваринами може допомогти розвинути їх:

- 1) почуття довіри через забезпечення безумовного прийняття та любові, а також можуть бути як перехідний об'єкт;
- 2) почуття незалежності та ініціативності, терпіння та самоконтролю;
- 3) почуття власної значущості та компетентності, самооцінки;
- 4) емпатії [7].

У спеціально розробленому плані лікування процес цілеспрямованого використання тварин та/або їх символів називається цільовою терапією тварин. Ця анімалотерапія використовує спеціально навчених тварин замість тварин пацієнтів. Досвідчений терапевт спостерігає за стосунками між клієнтом і твариною і використовує їх для досягнення довготривалих терапевтичних ефектів. Цей тип анімалотерапії передбачає відвідування тварин для покращення їх емоційної сфери. Тут також можуть використовуватися власні тварини клієнтів, наприклад, їх дозволено везти в лікарню.

Терапевт визначає, яку тварину краще використовувати в роботі з даним клієнтом, і який ефект може бути досягнуто. «Тварини-візитери», «Собаки-терапевти», «Тварини-терапевти» - це лише деякі з назв проєктів, де тварини допомагають людям, відвідуючи їх. Учасники цих програм використовують різні

імена, щоб представити різні аспекти. Найпоширенішим терміном є «терапія за допомогою тварин», яка в основному передбачає використання тварин та терапевта для роботи з клієнтом для досягнення певних цілей. Також існує термін «діяльність за допомогою тварин» [8].

Залежно від того, які тварини використовуються, спрямовану анімалотерапію можна розділити на кілька видів:

- іпотерапія (використання коней та верхової їзди),
- дельфінотерапія,
- каністерепія (використання собак),
- фелінотерапія (використання кішок),
- орнітотерапія (використання птахів),
- Терапія з використанням інших видів тварин, не настільки поширених у психотерапії.

У той же час різні види лікування тваринами можуть бути використані для надання допомоги в лікуванні для різних типів людей.

У більшості випадків в психотерапії використовуються не тільки самі тварини, а й їх образи. Наприклад, перегляд тварин або фільмів за участю тварин – це чудовий спосіб розслабитися та вийти з навколишнього середовища. Не можна забувати про цілющу силу фотографій, скульптур, картин та інших зображень тварин. Можна не тільки милуватися картинами та статуетками, а й робити їх своїми руками: малювати, різьблювати, фотографувати, що дуже корисно для здоров'я. Активні дії також дозволяють читати або слухати історії про тварин. Ось чому анімалотерапія стала настільки популярною: її можуть використовувати навіть люди, які чомусь не можуть знайти чотирилапих друзів [9].

У психотерапії використовуються як ліки й звуки тварин. Так, ще в Стародавній Індії «прописували» як ліки слухати спів птахів. Вчені вважають, що кожен кабінет психотерапії повинен бути обладнаний стереозвуковою системою для створення необхідного звукового фону, в якому має бути і природний звук. Багато видів психотерапії включають обробку зображень

тварин. Тут слід згадати про психотерапію, засновану на метафорі. На думку Б. Д. Карвасарського, цей вид психотерапії та прикладної психології використовує метафору як основну терапію. У процесі розвитку культури метафора використовується як прийом розвитку і поширення ідей.

Шамани, стародавні філософи та місіонери – усі вони усвідомлювали та використовували силу метафори подібним чином. Наприклад, коли розповідь представляється аудиторії (у психотерапії — клієнту), щоб допомогти вирішити психологічно складну ситуацію, історія стає метафорою. Психотерапевтична метафора – це спосіб вирішення психологічних проблем за допомогою термінів, що належать до іншої галузі. Зображення тварин є цінним матеріалом для побудови метафор [10]. У казкотерапії також використовуються зображення тварин. Російські народні казки з використанням образів тварин дають найцінніший досвід спілкування та інтерактивності, розгадуючи найскладніші таємниці, які іноді складають життя людини. Вони чітко простежили включення знань про тваринний світ у метафоричну систему уявлення людини, розширили й поглибили людські знання шляхом порівняння. Основою для порівняння і зіставлення є ознаки схожих загальних вражень, а також психологічні характеристики.

Історії про тварин хороші тим, що в них відсутні прямі моралі та настанови. Їхні герої не люди. Це виключає побудову прямої аналогії, а показує ситуацію, яку кожна людина переживала у своєму житті, у формі метафори. І проблеми, які може розширити світогляд. І побачити рішення проблем, в яких людина, можливо, і не сумнівалася, і вселити впевненість в успішному результаті. Проте життєствердуюча емоція добра над злом у казках дає можливість показати, як долати труднощі та небезпеки, що виникають [2]. Крім того, зображення тварин використовуються в лялькотерапії, особливо при роботі з тіньовими ляльками, в основному для боротьби зі страхом. Коли страх реалізується у вигляді цієї ляльки, одна людина оволодіває ситуацією, і страх, реалізований у ляльці, втрачає емоційну напругу та страхітливую складову. Зі страхом можна

робити зі своєю лялькою що завгодно, поки вона не буде повністю знищена. Це корекційне значення тіньової ляльки.

Вигляд анімалотерапії з використанням собак отримав назву каністерапії. Каністерапія використовується у роботі з різними категоріями людей. Дуже часто собаки працюють у будинках для людей похилого віку. Як зазначає М. Когоушек, собака дозволить надовго стримати страх, депресію, напругу, знизити розсіяність і мобілізувати рухові функції мешканців подібних установ. Небалакучі починають більше говорити, а люди з емоційною некомпетентністю (набутою чи вродженою) починають виявляти здатність реагувати на тварин з несподіваним почуттям та розумінням [5]. Іпотерапія — анімалотерапія, яка використовується як основний засіб спілкування з кінями та верховою їздою. Іпотерапія є ефективною лікувальною фізкультурою. Іпотерапія застосовується при захворюваннях опорно-рухового апарату, атеросклерозі, черепно-мозкових травмах, поліомієліті, сколіозі, розумовій відсталості.

Іпотерапія також може допомогти в лікуванні розумової відсталості, різних розладів соціальної адаптації та поведінки, неврозів, психозів, а також використовується для післяопераційної реабілітації та багатьох інших станів [11].

По-перше, коні сприйнятливі до багатьох емоційних реакцій людини. Для них не так важлива важливість слів, як інтонація вимови. Ця тварина має хорошу пам'ять і може сформувати звичку. Її поведінка передбачувана. Тому це може дати людям відчуття стабільності, що є основою для полегшення дитячих страхів.

По-друге, важливу роль відіграє довіра. Вершник вірить у коня і вірить, що він впорається зі змінами в навколишньому середовищі, але він досі не може з цим впоратися. Завдяки довірі до коня розвивається також довіра до оточуючих людей.

По-третє, вершник потрапляє в іншу систему координат: він повинен постійно знаходити рівновагу. Приблизно так само він вчиться тримати голову, сидіти, стояти та ходити. Кінь стає його провідником, шукає відчуття рівноваги

в постійно мінливому середовищі. Можна припустити, що щось подібне сталося з новонародженим, який опинився в абсолютно новому оточенні. Тоді найнадійнішим провідником для нього є мама.

По-четверте, взаємодія вершника і коня може полегшити незручності, викликані характером захворювання дитини (аутизм, ДЦП). Усі дії стають достатніми і необхідними. Тому дитина боїться своєї незграбності, тим самим зменшуючи м'язову напругу.

По-п'яте, коли хворий з інвалідністю втрачає механічну опору інвалідного візка чи милиць і може рухати потужну тварину та керувати нею, іпотерапія дає свій сенс і розвиток сили. Крім того, поза верхової їзди має переваги: «Я нагорі, вони внизу». Ось чому коней використовують для підвищення самооцінки людей і усунення депресії.

По-шосте, їзда на коні викликає багато емоцій, почуттів і переживань у вершника і кожного, хто йде за конем. Діти із захопленням розповідають друзям про своїх вихованців і із задоволенням їх малюють. Все це ілюструє значення коней у їхньому житті [12].

Ще одна можливість, яку дає іпототерапія, - це можливість практикувати фокусування та соціальну взаємодію. Наприклад, у США контакт із кіньми використовується для соціалізації та адаптації до замкнених, сором'язливих та аутичних дітей.

На коні людина має можливість активно займатися в сидячому положенні, що робить їзду на коні незамінною для людей із хворими ногами та людей із зайвою вагою.

Кінь - це унікальний живий тренажер, який коригує свої рухи відповідно до наїзника, розігріває і масажує його м'язи для нормалізації м'язової напруги. Ритмічний рух коня по сідцях сприяє відновленню власного ритму вершника, що дуже важливо для лікування мовних порушень у дітей [12].

Дельфінотерапія - дельфіни часто використовуються в медицині та психотерапії. Спілкування з дельфінами допомагає стабілізувати психологічний та емоційний стан людей, зняти психологічний тиск. Для людей, які зазнали

екстремальних умов, землетрусів, ураганів, аварій та будь-якого іншого сильного стресу, дельфінотерапія є чудовою психологічною реабілітацією [13].

Дельфінотерапія використовується у всьому світі, щоб допомогти людям поставити різні діагнози. Найпоширенішими з них є дитячий церебральний параліч, синдром Дауна та аутизм, де це дає найбільш цінні результати, але ці процедури залучають людей з іншими захворюваннями, такими як депресія, синдром хронічної втоми (синдром слабкості), м'язова слабкість, посттравматичний синдром, розумова відсталість.

Дельфінотерапія полягає в наступному. За результатами консультації з батьками (якщо пацієнт дитина) терапевт розробляє персональний план для кожної дитини. Зазвичай лікування фокусується на розвитку мови, моторних навичок, соціальної взаємодії, модифікації поведінки та розвитку довіри. З кожною дитиною працює професійна команда, а батьки віддані плану [14].

Нині у багатьох країнах світу організовано дельфінарії, у яких розроблено курси спеціальної терапії. Це Німеччина, Ізраїль, Куба, Мексика, Росія, Україна та ін. Перше місце у світі за масштабами дельфінотерапії займають США, друге – Мексика, третє – Куба [2].

У нашій країні, незважаючи на труднощі, також почала розвиватися дельфінотерапія. При цьому діти з ДЦП та дитячим аутизмом контактували з дельфінами на риболовствах, але через відсутність технічних умов поки що не плавали з ними. Слід зазначити, що лікуванням займаються не лише афаліни, а й білухи — представник виду, який більше ніде у світі не використовується в подібних програмах [13].

Фелінотерапія - лікувальна дія кішок. Прикраса кішки заспокоює і знижує артеріальний тиск. Їх біологічне поле може стабілізувати роботу серця, полегшити біль в суглобах та головні болі, сприяти швидкому загоєнню травм та лікувати внутрішні запалення. Кішка – чудовий енергоінформаційний прилад, який може вгадати хворобливу частину господаря. Коли в організмі є якісь захворювання, коли з'являється біль, це говорить про те, що в організмі змінився енергетичний потенціал. Кішка повністю відчуває цю потенційну зміну [15].

Довготривала дружба з кішками може зміцнити імунну систему і зміцнити здоров'я та сприяти довголіттю. Звуки нявкання – це певні звукові коливання (частота від 20 до 50 Гц), які можуть стимулювати процес загоєння. Бурчання сприяє підвищенню захисних сил організму і прискорює загоєння ран, завдяки впливу звукових коливань цієї частоти підвищує щільність кісток, тим самим сприяє загоєнню переломів.

Якщо використовувати кішку як обігрівач, це може полегшити стан при артриті. Кішки можуть дуже добре заспокоїти нерви. Потрібно лише погладити кішку по шерсті і напруга пройде. Цей процес знижує артеріальний тиск і нормалізує серцевий ритм. Коти дуже добре знімають стрес. Ці «лікарі» з хвостами дуже добре впливають на менталітет людей похилого віку [16].

Рибки. Розведення риби – це різновид сучасної анімалотерапії, яка має свої особливості, а також спосіб лікування хворих. Останнім часом ентузіазм людей до риби не вщухає, і вона стала хобі, наукою, культурою відпочинку, способом розуміння та вивільнення.

Дослідниками доведено, що лікувальний ефект виникає при таких захворюваннях, як нейродерміт (спостереження за мешканцями акваріума усуває нестерпний свербіж шкіри); бронхіальна астма і застуда (вода випаровується, роблячи повітря в приміщенні більш вологим, що сприятливо впливає на дихання пацієнта); істерія, епілепсія, хвороба Альцгеймера (дуже серйозне захворювання, яке вражає людей похилого віку) [17].

У цьому плані дуже цікаві результати дослідження професора Ненсі Едвард з Університету Педіо в Індіані, США. Протягом тривалого часу вона спостерігала за станом 60 пацієнтів з хворобою Альцгеймера, а лікарі розмістили в їхніх палатах акваріуми з рибами. Стан здоров'я всіх пацієнтів значно покращився, а апетит і сприйняття навколишньої дійсності стали більш адекватними. Навіть властива людям з цим страшним діагнозом агресивність значно знижується.

Споглядальні декоративні рибки ефективні практично при всіх видах стресів: стабілізують нервову систему, нормалізують тиск, усувають безсоння, долають «обсесивно-компульсивний розлад».

Медитація на повільних рибах може допомогти в лікуванні деяких серцево-судинних захворювань, особливо стенокардії.

Відомий аніотерапевт Б. В. Шевригін стверджує, що спостереження за декоративними рибками може допомогти в лікуванні неврозів з неврастенією, психічним напруженням, істерикою або фобією, обсесивно-компульсивним розладом. Медитація, людина емоційно «звільняється», позбавляючись від важких думок, відволікається від проблем.

Але не тільки риба може лікувати хвороби людини. Факти довели, що споглядання підводних пейзажів також може чудово зняти стрес і підняти настрій. Роль риб другорядна, вони просто додають життєвої сили незабутньому прекрасному підводному ландшафту. Вчені звернули увагу на те, що існування акваріума створює особливий комфорт для будинку, в тому числі психологічний комфорт.

Орнітологія. У анімалотерапії птахи можуть не мати такого славного статусу, як собаки, кішки та коні, але птахи — незалежно від того, наскільки великі чи маленькі — роблять значний внесок у терапію людини і заслуговують на особливу увагу.

Лікувальний ефект спілкування з птахами пов'язаний із психологічним та емоційним факторами: проста медитація на веселих співочих птахів надійно запобігає нудзі та депресії. Слухання їх красивого вібрацій та мелодій – це гарні ліки від багатьох неврологічних захворювань, втоми та апатії. Милый пташиний спів піднімає настрій, робить людей спокійнішими та привітнішими, дозволяє жити щасливо. У другій половині ХХ ст. звуки птахів почали записувати на плівки та грамплатівки. З тих пір деякі неврологи радять своїм пацієнтам слухати спів птахів під час відпочинку або перед сном, що допомагає їм заспокоїтися і розслабитися. Звичайно, найкраще почути спів птахів у лісі чи в парку. Там же

можна отримати частину необхідного свіжого повітря, що лише посилить ефект від анімалотерапії [2].

Крім того, успішним є використання птахів для лікування багатьох захворювань: серцево-судинних (включаючи хвороби серця та інфаркту міокарда); легенів; підвищеного тиску тощо. Якщо в приміщеннях багато зеленої рослинності, а птахи приємні та звиклі, ефект особливо очевидний. У анімалотерапії також використовують кішок, кроликів, морських свинок тощо. У європейських країнах лам часто використовують замість коней, щоб ходити в лікарні та будинки престарілих, оскільки у них на ногах замість копит є подушки, і вони видають набагато менше шуму, що важливо при роботі з людьми похилого віку. У Німеччині більше половини неврологів і психотерапевтів рекомендують пацієнтам, які скаржаться на відсутність контактів з оточуючими або схильні до депресії, забирати пухнастих тварин додому.

Вони поглинають страх і задовольняють потреби в теплі, безпеці та довірі. Навіть якщо до тварини доторкнутися злегка, артеріальний тиск у гіпертоніків і гіпотоніків буде рівним. Коли людина гладить тварину, її центральна нервова система буде мати приємну дельта-хвилю, що впливає на появу позитивних емоцій і гарного настрою. Команда експертів за замовленням Міністерства охорони здоров'я та комунікацій США визначила kota як «антистресовий засіб». Виявляється, що кішки можуть навіть запобігти серцевим нападам [1].

Отже, серед усієї різноманітності пет-терапії можна виділити дві основні категорії ненаправлена та спрямована. Ненаправлена полягає у щоденному спілкуванні зі своїми домашніми улюбленцями, без професійного психотерапевтичного впливу.

Спрямована це вид анімалотерапії, який використовується у конкретних лікувальних цілях, під керівництвом спеціаліста. У цьому випадку спілкування відбувається зі спеціально навченими тваринами.

1.3. Функції та психотерапевтичні можливості анімалотерапії

Анімалотерапія (або зоотерапія) – це один із багатьох методів психотерапії, в якому застосовується тварина як психотерапевтичний засіб через взаємодію людини з твариною. Такий спосіб взаємодії суттєво відрізняється від інших психотерапевтичних засобів (порівняно з іншими об'єктами у психотерапії).

Професор Філіппова Г.Г. доктор психологічних наук у підручнику «Зоопсихологія та порівняльна психологія» виділяє такі основні відмінності:

1) тварина має внутрішнє джерело активності, внаслідок чого стає відносно непередбачуваною як для пацієнта, так і для терапевта;

2) тварина не є носієм смислової та оціночної функції по відношенню до людини, вона не може бути у ситуації психотерапії «неконгруєнтним», тобто вона завжди висловлює те, що безпосередньо відчуває, і це дозволяє пацієнтові звільнитися від прояву психологічних захистів, що перешкоджають ефективності психотерапії;

3) тварина має «внутрішню позицію», власну мотивацію і входить у процес взаємодії з людиною, активно виявляючи цю позицію. При психотерапії за допомогою «неживих» засобів усе будується лише у взаємодії позицій пацієнта та психотерапевта.

Такий метод психотерапії має ряд переваг і найголовнішим є те, що тварина – жива істота, яка виявляє деякі емоції, але при цьому не вміє говорити, що позбавляє можливості для людини почути якусь негативну словесну інформацію.

Існує гіпотеза, що електромагнітне випромінювання, властиве будь-якій живій матерії, дозволяє людині та тваринам впливати на інші біологічні об'єкти.

У цьому головну роль грає не сила випромінювання, а що міститься у ньому інформація, тобто спектр його частот. Цей частотний резонанс може стимулювати життєдіяльність організму у широкому діапазоні. Цим, мабуть, і пояснюється той факт, що кішки, собаки та інші тварини мають позитивний лікувальний вплив на людей.

Загалом можна назвати такі функції анімалотерапії:

1. Психофізіологічна функція: взаємодія з тваринами може знімати стрес, нормалізувати роботу нервової системи, психіки загалом.
2. Психотерапевтична функція: взаємодія з тваринами може істотно сприяти гармонізації їх міжособистісних відносин.
3. Реабілітаційна функція: контакти з тваринами та рослинами є тим додатковим каналом взаємодії особистості з навколишнім світом, який може сприяти як психічній, так і соціальній її реабілітації.
4. Функція задоволення потреб у компетентності: взаємодія зі світом природи може бути додатковим каналом задоволення цієї потреби, дозволяє істотно підвищити самооцінку і цим сприятливо впливає людей, які мають труднощі у соціальній адаптації.
5. Функція самореалізації: взаємодія з природою дозволяє опосередковано задовольнити цю потребу (наприклад, коли дитина влаштовує акваріум, вона виступає в ролі творця, «вершителя долі», створює свій світ, у якому він сам має абсолютну владу).
6. Функція спілкування: однією з найважливіших функцій, яку можуть здійснювати тварини, і навіть рослини у взаємодії людини із нею – це функція партнерів спілкування.

Найбільш складним та маловивченим фактором анімалотерапії є позиція тварини як учасника психотерапевтичного процесу. З іншого боку, саме цей момент, мабуть, є найсуттєвішою якістю анімалотерапії.

В іпотерапії були спроби конструювання тренажерів, що повністю імітують виникнення сенсорно-перцептивних процесів, характерних при їзді на коні (у Німеччині). Однак ефект використання таких тренажерів значно нижчий, ніж при їзді на справжньому коні.

В даному виді психотерапевтичної практики зустрічаються вказівки на те, що пацієнт відчуває позитивні емоції та високу мотивацію при лікуванні за допомогою тварин. Але особливості самої тварини та її активне включення як суб'єкта психотерапевтичного процесу у взаємодію Космосу з пацієнтом

залишаються не вивченою проблемою. До розуміння позиції тварини як фактора психотерапевтичного процесу можна підійти, спираючись на дослідження в руслі теорії прихильності та теорії об'єктних відносин. Ті, що використовуються в анімалотерапії, самі включені у відносини прихильності. Прив'язаність як адаптивна мотиваційно-поведінкова система (за Дж. Боулбі) має низку загальних всім видів вищих тварин властивостей. Одними з найважливіших є базові функції об'єкта прихильності: емоційне прийняття, підтримка та захист. Саме ці функції приймає і виявляє у ситуації анімалотерапії тварина. Тварина виявляє повне та безумовне прийняття пацієнта, якого він зазвичай позбавлений (частково або повністю) у взаємодії з близькими людьми (дослідження у цій галузі психології багаторазово та всебічно обґрунтували цю тезу). Крім того, тварина демонструє безоцінне спілкування (оскільки в нього взагалі немає системи цінностей і смислів, з позиції яких вона могла б оцінювати «правильність» або «бажаність» стану та поведінки пацієнта), що також покращує психотерапевтичний процес і є його обов'язковою умовою (зі боку психотерапевта). Можна позначити ще цілу низку особливостей тварини як учасника психотерапевтичного процесу, що роблять анімалотерапію надзвичайно ефективним та перспективним засобом психологічної корекції, реабілітації та профілактики.

У процесі анімалотерапії тварина багато в чому еко-терапевтом, тобто помічником (хоча й дуже своєрідним), що з терапевтом загальний процес психотерапії. Розуміння цієї позиції тварини, її можливостей та специфіки «роботи» у кожному конкретному випадку необхідне психотерапевту. Воно дозволяє теоретично обґрунтувати використання тварин у психотерапії, покращити вже існуючі, а також розробити нові напрямки анімалотерапії та її застосування у різних галузях психологічної практики. Крім використання анімалотерапії як спеціальної галузі психотерапії, в якій вона себе вже добре зарекомендувала (для лікування, профілактики та реабілітації рухових порушень, розумових та емоційних розладів), слід зазначити використання тварин для корекції та терапії цілого ряду психологічних проблем особистісного

та сімейного характеру: використання анімалотерапії в особистісній, сімейній та дитячій психотерапії.

В *індивідуальній психотерапії* анімалотерапія може застосовуватися при переживанні горя, втрати, корекції тривожності, складнощів у спілкуванні, емоційної депривації. Тварина може стати «провідником» у налагодженні взаємодії з іншими людьми, набутті кола спілкування, підвищенні самооцінки тощо.

У *сімейній терапії* за допомогою тварин можливе налагодження відносин між членами сім'ї, зняття напруги, допомога у подоланні горя, втрати, у процесі взаємної адаптації тощо.

У *дитячій психотерапії* тварина може компенсувати емоційну депривацію, бути ефективним при корекції прихильності, розладів, пов'язаних із складнощами у спілкуванні (тривожності, сором'язливості, заїкуватості, зниженої самооцінки тощо).

Ефективне використання тварин для корекції гіперактивності у дітей, стимуляції інтелектуального та емоційного розвитку. Цікавим може бути включення тварин до корекції дитячо-батьківських відносин, і зокрема до корекції батьківської сфери (формування емоційно-позитивного ставлення до дитячих стимулів у дорослих, мотивації та ціннісно-сміслової позиції по відношенню до дитини та своєї батьківської ролі тощо). У всіх випадках психотерапевт повинен мати необхідні для такої роботи знання як у галузі загальної психотерапії, так і в галузі зоопсихології та порівняльної психології.

Отже, наші «брати менші» стають справжніми помічниками при лікуванні ряду захворювань. Використання тварин відкриває нові перспективи в багатьох галузях медицини і психотерапії. Наприклад, для підлітків з асоціальною поведінкою тварини можуть стати справжнім порятунком від страху перед навколишнім світом, але ж саме страх, вважають багато психологів, лежить в основі агресії та насильства.

Висновки до 1-го розділу

На даний момент існує безліч видів психотерапії, і серед цього різноманіття можна виділити так звану натуртерапію - використання природи як самостійний терапевтичний метод, в якій мистецтво і природа виступають як терапевтичний фактор. Психологи та психотерапевти виділяють як самостійну частину натуртерапії анімалотерапію, яку можна визначити як вид психотерапії, що використовує тварин та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги. Вперше про те, що тварини здатні зцілювати людей, згадував у своїх працях ще Авіценна.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АНІМАЛОТЕРАПІЇ НА ПСИХІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID 19

2.1 Обґрунтування використаних методик, опис групи та процесу дослідження

На початку 2020 року санітарно-епідеміологічна ситуація у світі вимагає введення карантинних обмежень. Зарубіжні дослідники підкреслюють такі психічні та психологічні особливості, які виявили в популяції під час карантину: зниження самооцінки, розлади настрою, самотність, почуття провини, нудьгу, відчуття відсутності контролю ситуації, а також ворожість по відношенню до інших і страх. Не можна заперечувати, що тотальне поширення інфекційної хвороби впливає і на психічний стан суспільства.

Дана робота присвячена вивченню впливу домашніх тварин на психоемоційний стан людини під час пандемії Covid-19.

Ми відібрали тих учасників, які проживали одні, і задали питання щодо наявності у них домашніх вихованців. Загалом було обстежено 113 (59 жінок та 54 чоловіки) учасників, які проживали на самоті сільські/міські мешканці, з них 41 мали тварин-компаньйонів (17 осіб були власниками кішок, 3 особи – власниками собак та кішок, 21 особа – власниками собак). Вік учасників коливався у діапазоні від 28 до 50 років.

Ми досліджували соціально-демографічні та психологічні характеристики людей. На вхідному тестуванні використовувалися такі методи:

1) анкетування та збирання соціально-демографічних даних – для виявлення факторів, що впливають на життєві, особистісні та професійні особливості учасників, зокрема, визначався тип проживання – один/у сім'ї (цю вказівку розкриємо нижче);

2) 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла. Психодіагностична методика, розроблена інститутом під керівництвом Реймонда Кеттелла. Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Методика може застосовуватися як у групі, так і індивідуально, як у блоці з іншими методиками, так і самотійно.

3) методика діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Еллерса;

4) статистичний критерій U Манна-Уїтні – для обробки отриманих даних та виявлення відмінностей. Непараметричний статистичний критерій, що використовується для оцінки різниці між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки, вимірної якісно. Дозволяє виявити відмінності в значенні параметра між малими вибірками.

5) шкала психічних станів Айзенка Г.Ю. оцінює рівень таких психічних станів і якостей, як тривожність, ригідність, агресія і фрустрація. Шкала психічних станів оцінювала такі параметри як тривожність, фрустрацію, ригідність і агресивність. Дані опитування наведено на Рисунку 2.1.

Тривожність – індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення.

Фрустрація – психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання; проявляється у негативних переживаннях: розчарування, роздратування, тривоги, і т. п.

Агресивність – неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу. Виявляється в тенденції нападати, завдавати неприємності, завдавати шкоди людям, тваринам, навколишньому світу. Іноді проявляється у формі демонстрації переваги в силі по відношенню до іншої людини або іншого соціального об'єкта.

Ригідність – ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови. Сильно виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній дійсності.

Протилежне за значенням властивість особистості – пластичність.

б) методика діагностики невротизації Бойко В.В. призначена для діагностики рівня невротизації особистості, тобто такого стану емоційної нестабільності, яке може привести до неврозу або невротичної тенденції в поведінці. Високий рівень невротизації особистості виражається в підвищеній емоційній збудливості і дратівливості, негативних переживаннях, тривожності і напруженості, іпохондрії, труднощі у спілкуванні.

Дана методика оцінює схильність індивіда до невротичних реакцій організму (тривожність, стомлюваність, дратівливість, астения та інше), а також до захворювань неврозами.

Невротизація – це стан емоційної нестабільності, що може привести до неврозу і невротичної тенденції в поведінці особистості.

Невротизація формується на основі наступних особистісних факторів-передумов:

- Емоційного - особистість схильна до тривожності і легкої збудливості;
- Мотиваційного - особистість має егоцентричну спрямованість;
- Адаптаційного - особистість відрізняється поганою пристосованістю.

Невротизація не обов'язково розвивається і досягає рівня неврозу, тому у особистості є шанс уберегтися від розвитку психічної деформації. Тим не менш очевидні несприятливі комунікативні наслідки невротизації: людина стає складною і неприємною у взаємодії, психічний статус заважає їй ефективно співпрацювати з партнерами і виконувати професійні обов'язки.

Високий рівень невротизації свідчить про виражену емоційну збудливість, в результаті чого з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість); про безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань; про труднощі в спілкуванні; про соціальну боязкість і залежність.

Низький рівень невротизації свідчить: про емоційну стійкість; про позитивний фон переживань (спокій, оптимізм); про ініціативність; про почуття

власної гідності, незалежності, соціальної сміливості; про легкість в спілкуванні.

7) Методика «Самооцінка емоційних станів» Уессман А. і Рікс Д. застосовується для самооцінки емоційних станів і ступеня неспання.

У загальному вигляді емоційний стан – характеристика емоцій людини, що відображає її положення щодо об'єктів навколишнього середовища. Внутрішній стан емоцій фіксується свідомістю суб'єкта на певний момент часу того відчуття благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, як і його частин. Зовні оцінка стану емоцій фіксується висловлюваннями респондента за певними ознаками. Стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Методика включає:

- Шкалу «Спокій-тривожність»
- Шкалу «Енергійність-втома»
- Шкалу «Піднесеність-пригніченість»
- Шкалу «Впевненість в собі - почуття безпорадності»

2.2. Обробка, аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На основі теоретичного аналізу було проведено емпіричне дослідження спрямоване на виявлення впливу анімалотерапії на психічні стани людини під час пандемії covid 19.

2.2.1 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла

Ми порівняли особисті профілі двох груп людей, отримані при вхідному тестуванні (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Середні бали за методикою «16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла»

Чинники	Середній бал (власники тварин)	Середній бал (не володіють тваринами)	p =
MD (самооцінка)	7,08	5,51	0,02631901*
A (замкнутість-товариськість)	4,43	5,23	0,197834
B (інтелект)	4,72	4,77	0,534926
C (емоційна нестабільність- стабільність)	6,1	5,09	0,0245494*
E (підпорядкування – домінантність)	5,35	5,27	0,157812
F (стриманість- експресивність)	5,36	5,08	0,112780
G (низька-висока нормативність поведінки)	6,08	6,17	0,494587
H (боязкість-сміливість)	4,44	4,51	0,313464
I (жорсткість-чутливість)	4,19	4,43	0,552077
L (довірливість-підозрілість)	6,85	6,39	0,615519
M (практичність-мрійливість)	4,63	5,15	0,304810
N (прямолінійність- дипломатичність)	5,49	5,31	0,812897
O (спокій-тривожність)	6,15	6,83	0,0254670*
Q1 (консерватизм-радикалізм)	4,69	4,04	0,410118
Q2 (конформізм- нонконформізм)	5,79	5,77	0,394247
Q3 (низький-високий самоконтроль)	7,09	6,5	0,420966
Q4 (розслабленість- напруженість)	4,71	4,81	0,840534
Примітка: * - Статистично значущі відмінності.			

За методикою діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Еллерса було одержано такі результати (середні бали за групою):

- 1) люди, які володіють домашніми тваринами, – 19,17;
- 2) люди, які не мають домашніх тварин, – 14,51.

Застосування статистичного критерію U Манна-Уїтні показало, що існують статистично достовірні відмінності між показниками мотивації до успіху у людей, які мають і не мають домашніх вихованців, при $p = 0,0157812$.

Як можна бачити з таблиці, статистично значущі відмінності у цих двох груп спостерігаються за факторами самооцінки (MD), емоційної лабільності (C) та тривоги (O). Хоча у представників обох груп значення фактора самооцінки перебувають у середньому діапазоні (від 5 до 9 балів), самотні індивіди, які

мають домашніх вихованців, показують виражений зрушення до нижнього полюса шкали, тоді як власники тварин демонструють адекватність самооцінки.

Фактор С у обох груп знаходиться на лівому полюсі шкали, що говорить про загальну незадоволеність життєвими ситуаціями та станом здоров'я. Проте індивіди, які не є власниками домашніх вихованців, показують меншу емоційну стійкість і більшу чутливість у порівнянні з власниками тварин (5,09 проти 6,1). Фактор О свідчить про наявність/відсутність депресивних тенденцій. Можна бачити, що у індивідів, що не мають тварин, значення за цим фактором вищі, ніж у власників тварин. Одинокі індивіди, які не мають тварин-компаньйонів, таким чином, відчувають свою нестійкість, вони більш схильні до невротичних страхів, їм важче вступати в соціальні контакти.

Привертає увагу статистично значуще відмінність за рівнем самомотивації (тест Т. Еллера). Власники домашніх тварин більшою мірою мотивовані на працевлаштування, ніж індивіди, які не мають тварин-компаньйонів. В рамках отриманих відмінностей за тестом Р. Кеттелла цей результат виглядає цілком логічно, оскільки більша виразність страхів та знижена самооцінка призводять до ірраціональної установки «все одно у мене не вийде», що позначається на мотивації. Таким чином, можна говорити, що індивіди, які мають домашніх вихованців як заступників соціальних партнерів, мають більшу самоефективність і готовність до дій, що веде до успішної соціальної адаптації. Однак у межах наявних даних неможливо говорити про причинно-наслідковий зв'язок, тобто. про те, чи впливає взаємодія з твариною-компанією на підвищення самооцінки та зниження тривоги, або самооцінка в межах середніх значень та відносно невисокий рівень тривоги посилюють відчуття самоефективності та готовності діяти, що, у свою чергу, і призводить до придбання тварини.

За допомогою опитувальника «Самооцінка психічних станів» Айзенка Г.Ю. було виявлено середній показник вираженості «тривожності», «фрустрації», «агресивності», «ригідності» в обох вибірках, що відповідає нормі. (див. Рис. 2.1.)

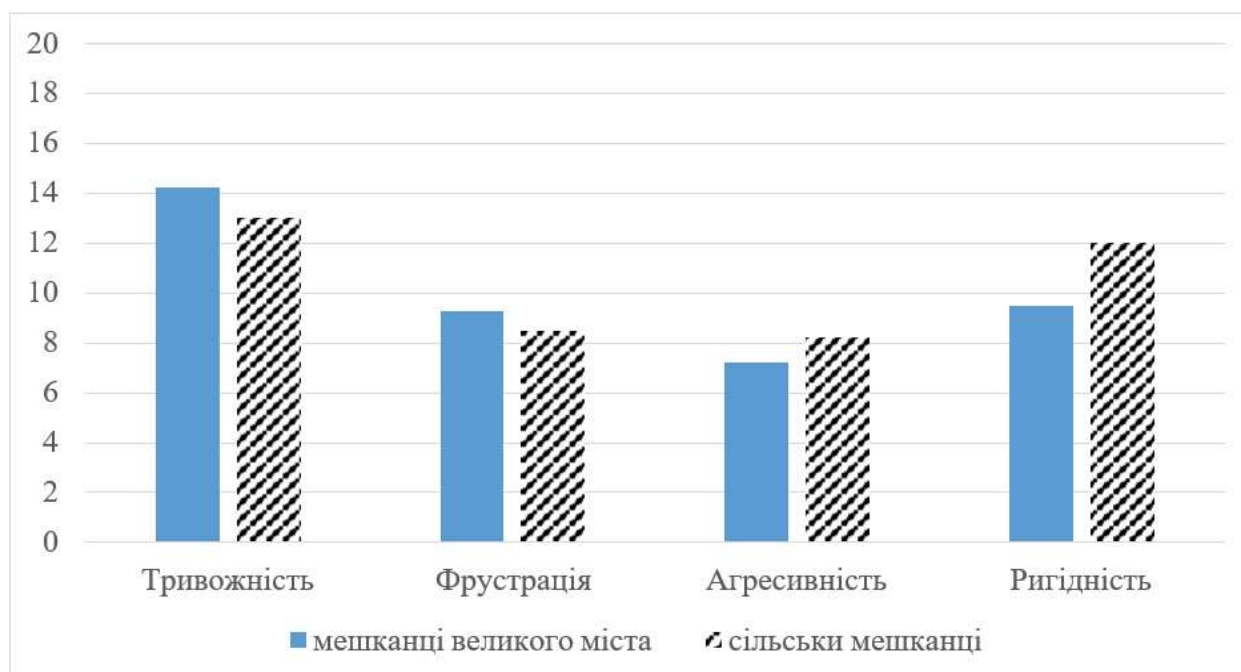


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз даних психічного стану міських та сільських мешканців за методикою «Шкала психічних станів Г.Ю. Айзенка»

Значущих відмінностей при порівнянні обох груп по всіх параметрах не було виявлено. Отже, за даною методикою підтверджується гіпотеза про те, що істотних відмінностей за рівнем тривожності не буде виявлено серед жителів мегаполісу та сільських мешканців. Він знаходиться на середньому рівні.

Коли людина визнає, що її майбутнє не визначене, це викликає у неї тривогу. В цілому, більшість людей переживають стан невизначеності.

Декілька вищий рівень тривожності та фрустрації у мешканців крупного міста, ніж у сільських жителів. Спростовується інша гіпотеза про те, що рівень фрустрації буде значно вище у жителів великих міст. Виявлено, що обидві групи мають приблизно схожий середній рівень фрустрації.

Серед всіх опитуваних встановлено не високий рівень агресивності, але у мешканців мегаполісу він нижчий.

Що стосується ригідності: вона нижче для міських мешканців, тобто протилежний для неї показник пластичності для даних респондентів більш притаманний.

Таким чином згідно зі шкалою Айзенка сільські мешканці менш тривожні і фрустровані, але більш агресивні і ригідні у порівнянні з міськими мешканцями.

2.2.2. Методика «Діагностика рівня невротизації Вассермана Л.І.»

Дана методика оцінює схильність індивіда до невротичних реакцій організму (тривожність, стомлюваність, дратівливість, астения та інше), а також до захворювань невротами. Оцінити дані можна по Рисунку 2.2.

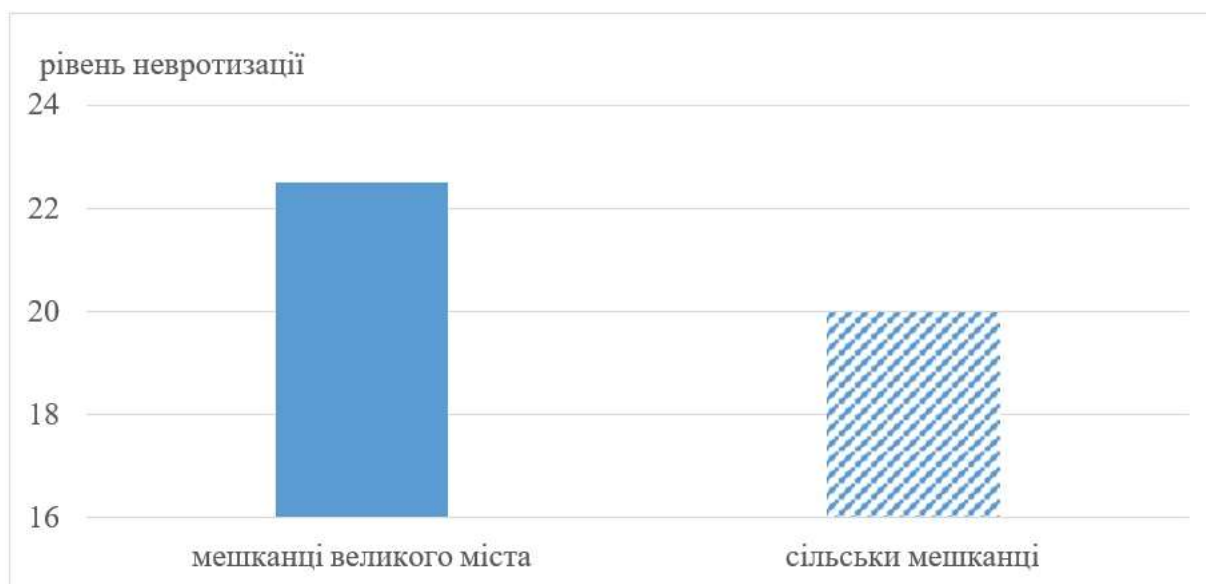


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз рівнів невротизації міських і сільських мешканців в умовах пандемії Covid-19 за методикою «Діагностика рівня невротизації Л.І. Вассермана»

Рівень невротизації в обох групах середній, але у мешканців мегаполісу він все ж таки вищий. Отже, підтверджується гіпотеза про більш високий рівень невротизації у жителів крупного міста. Рівень невротизації у людей, які проживають в містах з низькою кількістю населення, знижений, в той час як у людей, які проживають в мегаполісі з великою щільністю людей, рівень невротизації трохи вищий, але знаходиться в середній зоні. Це може бути обумовлено наступними факторами: кількість людей, які можуть бути потенційними переносниками інфекції; статистика, що транслюється з екранів телевізора, що відображає більш гостру ситуацію, яка може змусити хвилюватися. Ці та інші фактори можуть служити причиною невротизації населення у великих містах.

2.2.3 Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікс

Дана методика оцінює емоційні стани людини, характерні для певного періоду його життя. На Рисунку 2.3 наведено дані за даною методикою в обох групах.

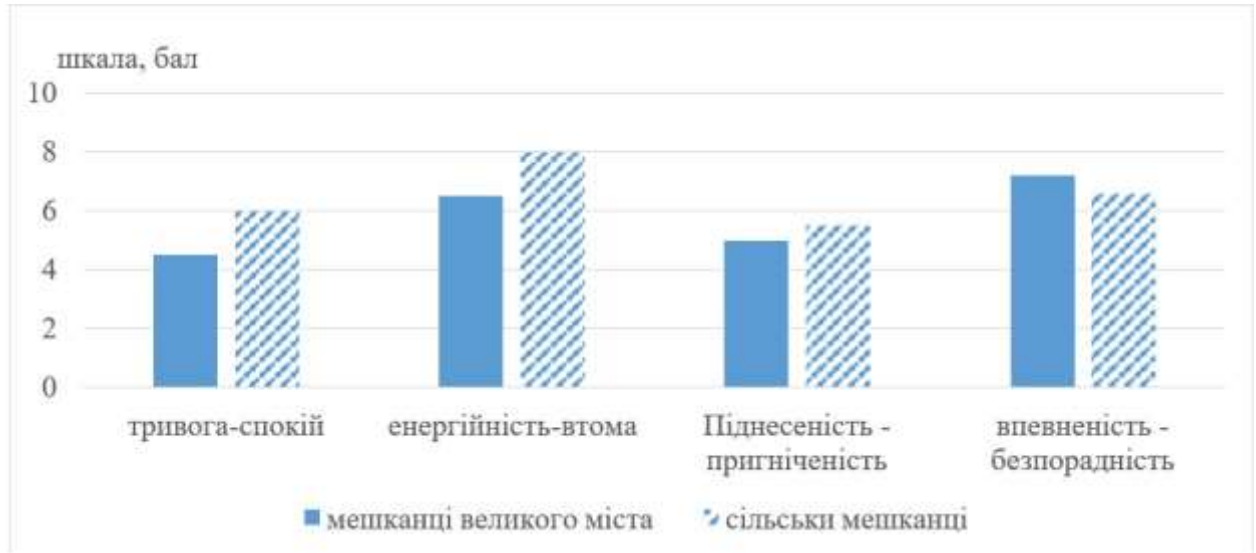


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз емоційних станів у мешканців великих і малих міст за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікс

Статистична оцінка даних дозволяє нам відзначити, що такі показники як «тривога» і «піднесеність» в обох групах знаходяться в зоні невизначеності, ближче до кордону значущості. «Тривога» - 4,5 міські жителі, 6,0 – сільські жителі; «піднесеність» - 5,0 міські жителі, 5,8 – сільські жителі.

За шкалою «тривога-спокій» обидві групи відносяться до середнього рівня, але для міських мешканців цей показник становить 4,5, що говорить про невпевненість, нервозність. Мешканці села більш впевнені у собі та ситуації.

Рівень енергійності і прагнення до діяльності високий для всіх респондентів, але вище в групі жителів сільської місцевості. Рівень енергійності становить 8,0.

Рівень «піднесеності настрою» майже однаковий, але для мешканців міста ближчий до нижній межі середнього рівня – становить 4,5.

Рівень «впевненість - безпорадність» високий для обох категорій респондентів: 7,0 міські жителі, 6,5 – сільські жителі.

У зв'язку з цим висновком, можна сказати, частково підтверджується гіпотеза про те, що рівень «енергійності» вище у сільського населення. Ймовірно, це обумовлено більш комфортними умовами проживання, а також роботами на свіжому повітрі.

Впевненість в собі у жителів сільської місцевості може бути нижче через те, що в період самоізоляції скоротилася кількість робочих місць, годин. Відповідно, постраждала і професійна сфера життя людей. Зайнятого населення на дистанційної роботі у малих містах і сільської місцевості значно менше.

У ході дослідження ми виявили наступні психічні особливості, які характерні для жителів великих і малих міст в період проживання пандемії COVID-19. Цього року люди дійсно переживають ситуацію невизначеності і стресовий стан, яке могло негативно позначитися на їх психічному здоров'ї. Тестування проводилося в період піку коронавірусної інфекції, зберігався режим самоізоляції і застосовувалися заходи щодо захисту здоров'я.

Більшість результатів по методикам знаходилося на середньому рівні. Це означає, що більшість людей – у стабільному стані. Правда, по параметру «енергійності» більшість знаходяться в стані втоми легкого або середнього ступеня. Можливо, це відповідає третій фазі стресу, «фазі виснаження» [13].

Також в селах відзначається більш високий рівень піднесеності настрою і енергійності. Це може говорити про більш високий рівень емоційного благополуччя.

В цілому, рівень психічної стійкості у чоловіків вище, ніж у жінок. Жінки у більшій мірі схильні до невротизації, тривожності, виснаження енергії і ресурсів.

Безсумнівно, загроза фізичному здоров'ю в період пандемії COVID-19 корелює і з негативним впливом на психічний стан людей. Щільність населення великих і малих міст має значення для ступеня вираженості різних психічних станів. У нашому випадку, статистичні відмінності були виявлені за параметрами

«енергійності» «піднесеного настрою», «тривога - спокій». Рівень даних емоційних станів вище у жителів сільської місцевості.

2.2.4. Анкетування

На даному етапі, розробили анкету і склали бланк з питаннями (див. Додаток А).

Необхідно було дізнатися: «Скільки відсотків опитаних мають домашніх тварин?», «Чи згодні вони з думкою, що домашні тварини покращують самопочуття людини?», «Чи допомагає їм домашні тварини впоратися зі стресом?».

Зібрані дані було опрацьовано і представлено в діаграмах. Отже, дійшли до таких висновків :

Стрес є неминучим компонентом в житті сучасної людини. Та під час опитування жодна людина не відповіла що не перебувала у стані стресу (див. Рис. 2.4.; Рис. 2.5). Всього 20% опитаних відповіло, що можуть самостійно подолати стрес, без допомоги інших, їм достатньо відволіктись на улюблену справу яка приносить задоволення та заспокоює (див. Рис. 2.6). Тому потрібно знайти для себе шлях розвитку психологічної і фізіологічної стійкості до негативних емоцій. Взаємодія з природою має великий потенціал для здоров'я людини, а взаємодія з природою та тваринами – кращий спосіб для зняття стресу.

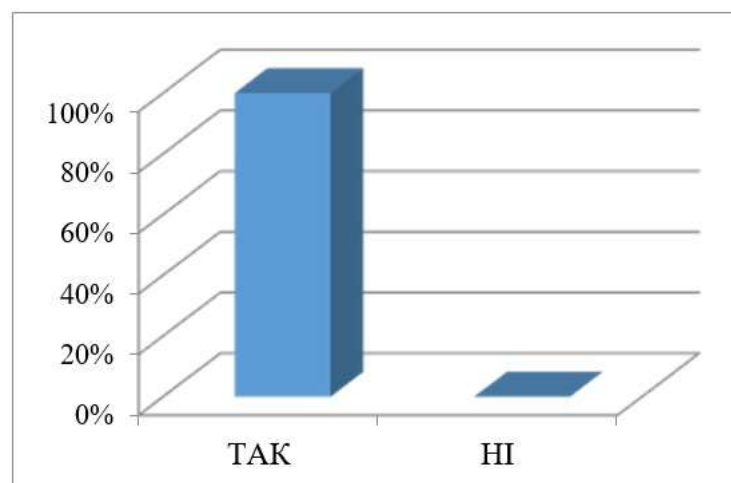


Рис. 2.4. Відповіді на запитання «Чи буваєте Ви в стресовому стані?»

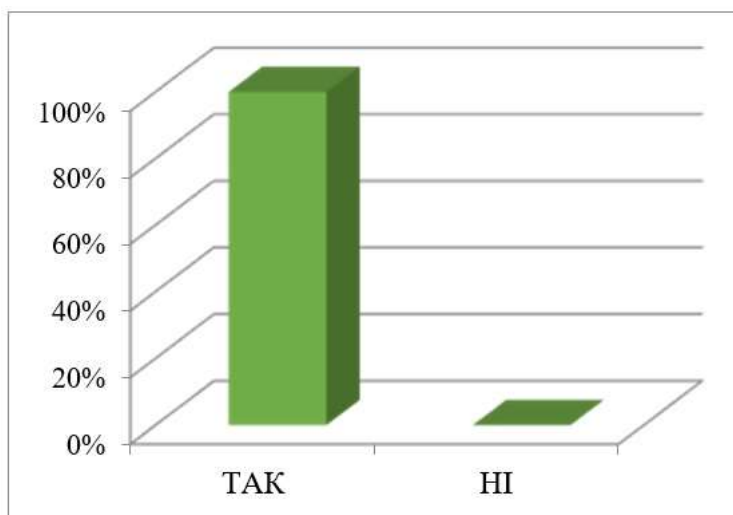


Рис. 2.5. Відповіді на запитання «Чи часто Ви відчуваєте стрес?»

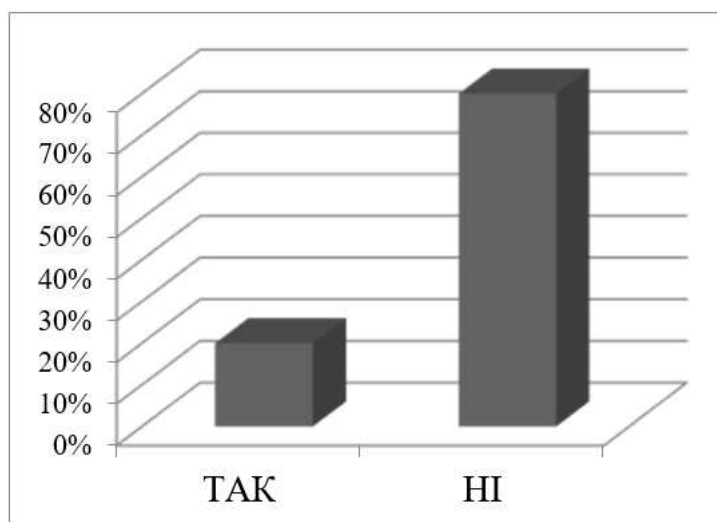


Рис. 2.6. Відповіді на запитання «Чи вдається Вам самим вийти зі стресового стану?»

Згідно опитування, більшість міських жителів мають домашніх тварин. За результатами - це 70% опитаних (див. Рис. 2.7). В основному це собаки, кішки, хом'яки, рибки, папуги.

Переважна більшість учасників анкетування згодні з думкою, що домашні тварини покращують самопочуття людини. За даними опитування вони становлять 80%. І лише 20% заперечують це висловлювання (див. Рис. 2.8). При цьому деякі з них мають домашніх тварин.

71% опитаних, вважають свого вихованця сімейним лікарем, який допомагає впоратися з такими ситуаціями (див. Рис. 2.9):

- Конфлікти в родині;
- Важкий робочий день;
- Погане самопочуття;
- Почуття страху;
- Фізичний біль;
- Самотність.

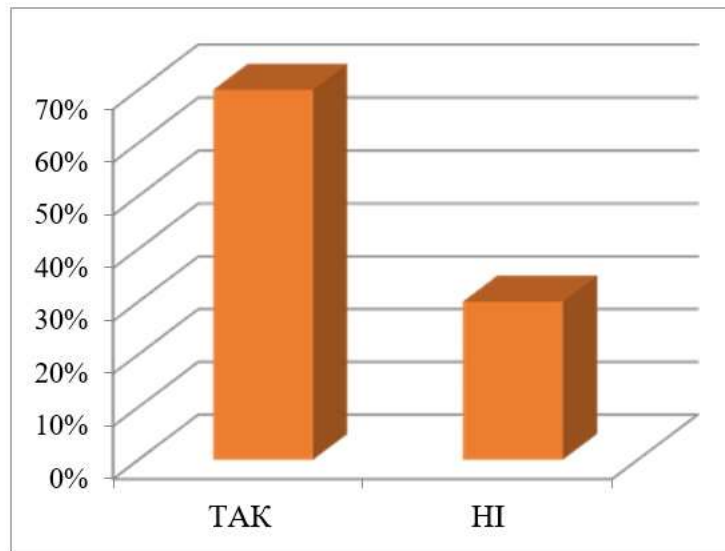


Рис. 2.7. Відповіді на запитання «Чи є у вас домашні тварини?»

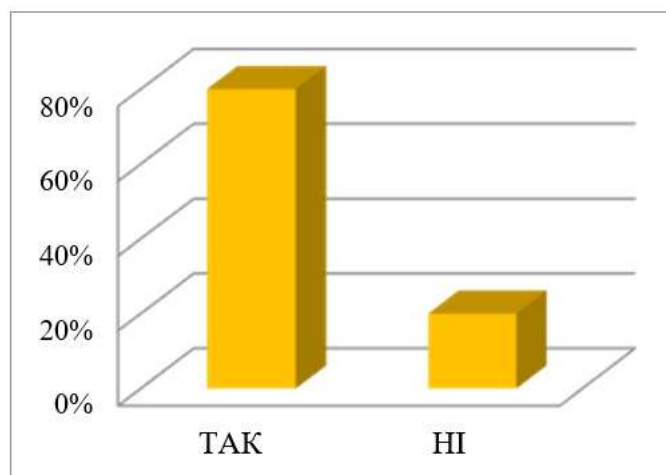


Рис. 2.8. Відповіді на запитання «Чи згодні Ви з думкою, що домашні тварини покращують самопочуття людини?»

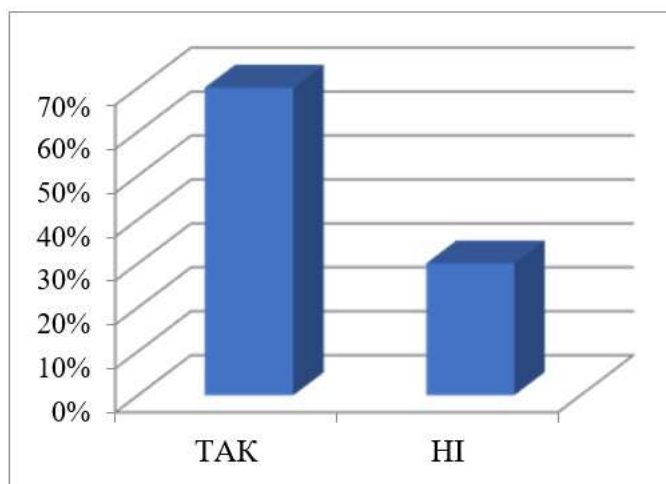


Рис.2.9. Відповіді на запитання «Чи допомагає ваша домашня тварина вам впоратись зі стресом?»

Міське населення частіше контактує з собаками, кішками, рибками, пташками, хом'яками.

Своїм існуванням поруч з людиною тварини згладжують його проблеми, допомагають в подоланні страхів, самотності, агресивності і безпорадності, допомагають спілкуватися з оточуючими. Навіть нерішучим, замкнутим людям тварини можуть допомогти реалізувати потребу у встановленні контактів. Обіймаючи пухнасте створіння, ми відчуваємо тепло, спокій, безпеку.

Прагнення мати домашніх тварин природно і особливо проявляється у молодших дітей, якими керують, їм не вистачає уваги та любові а також вірного друга з яким можна поділитись своїми таємницями.

Висновки до 2-го розділу

Загальний рівень невротизації в обох групах не має значущих відмінностей, але у жителів великих міст рівень невротизації знаходиться в середньому значенні, а у жителів малих міст він знижений. Значить, в першій групі можна відзначити тенденцію до неврозів і неврастенічних станів.

Спілкування з тваринами, за даними, є ефективним напрямком допомоги людині. Наука взяла за основу дружбу людини з твариною. У цьому симбіозі

людина заспокоюється, будує перспективні плани на майбутнє, визначає свою мету.

ВИСНОВКИ

Можна відзначити, що умови пандемії Covid-19 характеризуються великою кількістю соціально-економічних загроз психологічної безпеки особистості. Дані загрози впливають на всі сфери життя людини: здоров'я, відносини, фінанси, професійний розвиток і т.д. Небезпека ситуації, що склалася полягає в тому, що всі загрози можуть одночасно виникати в просторі і посилювати переживання. У зв'язку з цим потрібно більш глибоке вивчення способів поведінки особистості з переживанням умов соціальної ізоляції і стресу в умовах пандемії.

Вивчивши різні джерела інформації з даної теми, провівши дослідження, дійшли до наступних висновків:

- роль тварин у житті людини протягом розвитку людства – велика. Тварини у різні періоди допомагали людині не лише фізично, а й духовно.
- будь-яка тварина надає позитивний вплив на фізичний та психічний стан людини.
- науково доведено терапевтичний ефект від спілкування з тваринами, так як тварини позитивно впливають на розвиток та функціонування всіх систем та органів людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агафонычев, В. Анималотерапия. Усы, лапы, хвост – наше лекарство. – СПб.: Наука и Техника, 2006. 304 с.
2. Виноград О. В. Основи службової кінології: навч. посіб. Хмельницький : Меркьюриті-Поділля, 2011. 192 с.
3. Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. / Прикладные аспекты зоопсихологии: анималотерапия: учеб.-метод. пособие / ; [под общ. ред. О. С. Загайновой]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019 112 с.
4. Кряжева Н. Л. Кот и пес спешат на помощь. /Художники Г. В. Соколов, В. Н. Куров. — Ярославль: «Академия развития», «Академия, КО», 2000. — 176 с
5. Ласовская (Бугаева), Е.И. Анималотерапия как особый вид психотерапевтической помощи. Экономические, медико-социальные и химико-фармацевтические проблемы XXI века: материалы межвуз. науч.-практ. студ. конф. в рамках 65-й науч. конф. студ. и аспирантов БГУ, Минск, 22 мая 2008 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: Е.Н. Смирнова [и др.]. Минск, 2008. С. 76-79.
6. Основи зоопсихології, етології та вищої нервової діяльності собаки: навч. посіб. / В. П. Руденко, В. М. Серватюк, А. Ю. Троцький та ін. Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2000. 302 с.
7. Руденко В. П., Серватюк В. М., Троцький А. Ю. та ін. / Основи зоопсихології, етології та вищої нервової діяльності собаки : навч. посіб. Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2000. 302 с
8. Фабри К. Э. Основы зоопсихологии: учеб. 3-е изд. М.: учеб.-метод. коллектор «Психология», 2001. 464 с.
9. Фирсов Л. А. Поведение антропоидов в природных условиях. Л.: Наука, 1977. 161 с.

10. Харчук, Ю. Анималотерапия: домашние животные и наше здоровье. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2007. 316 с.
11. Четвероногие доктора или Что такое пет-терапия. 2004.
<http://www.Medinfo.ru>

Додаток А**Анкета спрямована на дослідження впливу домашніх тварин на самопочуття людини**

Питання №1. Чи буваєте Ви в стресовому стані?

Питання №2. Чи часто Ви відчуваєте стрес?

Питання №3. Чи вдається Вам самим вийти зі стресового стану? Яким чином?

Питання №4. Чи є у Вас домашні тварини?

Питання №5. Чи вважаєте Ви, що після спілкування з тваринами Вам стало веселіше, комфортніше, приємніше і т.д.?

Питання №6. Чи згодні Ви з думкою, що домашні тварини покращують самопочуття людини?