

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Баскакова Т.М.

студентка,

Національний авіаційний університет

ЗООТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Надзвичайно важко у наш час знайти людину, яка б змогла встояти перед чарівністю тварин. Згідно з соціологічним опитуванням компанії Research & Branding Group домашні улюбленці присутні у житті практично кожного другого жителя України [1]. Їх люблять, пестять, навіть створюють окремі аккаунти у соціальних мережах. Тварини також роблять значний внесок у життя людини, проте він часто залишається непоміченим. Погладжування kota, прогулянка з собакою, плавання з дельфінами, та навіть спостереження за акваріумними рибками – все це є яскравими прикладами зоотерапії.

Зоотерапія (пет-терапія, анімалотерапія) – це вид терапії, у якій використовують тварин (собак, кішок, коней, дельфінів, птахів, кроликів, тощо) та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги, розвитку, реабілітації.

Пет-терапія лише набуває своєї популярності у сучасному світі, проте використання тварин та взаємодія з ними існує ще з часів кам'яної доби. Саме тоді до людини прибився перший звір – вовк, предок сучасної собаки. За декілька тисяч років, при переході до осілого способу життя, появою землеробства, з'явилися й перші домашні кішки (на Близькому Сході).

Якщо раніше тварин утримували з сільськогосподарською, мисливською метою, то у двадцять першому столітті їх все частіше заводять здебільшого заради задоволення потреби прив'язаності, бажання піклуватися про когось, привчання дітей до самостійності або як ліки від самотності. Власне це зрозуміло зі словосполучення хатні улюбленці – їх утримують, щоб любити.

У розпорядженні анімалотерапії сьогодні два основні методи: ненаправленна анімалотерапія – взаємодія з тваринами у домашніх умовах без усвідомлення або цілеспрямованого розуміння їх терапевтичного значення, а також спрямована анімалотерапія –

цілеспрямоване використання тварин фахівцями за спеціально розробленими терапевтичним програмами.

Останній метод анімалотерапії використовує спеціально навчених тварин. Спрямована анімалотерапія, у свою чергу, підрозділяється на види залежно від того, які саме тварини використовуються – каністерапія (лікування за допомогою собак), фелінотерапія (терапевтичний вплив кішок), іпотерапія (лікувальна верхова їзда), дельфінотерапія (терапевтичний вплив дельфінів) [2, с. 37].

Звичайно існують й інші види зоотерапії, проте вони відносяться до ненаправленої терапії. Наприклад, взаємодія з птахами (канарками, папугами), морськими свинками, кроликами, хом'ячками, спостереження за акваріумними рибками та різноманітними видами рептилій також допомагає вирішити певні психологічні проблеми.

Розглянемо детальніше основні різновиди терапії з тваринами, та можливості їх застосування у соціальній роботі.

Каністерапія (від лат. *canis* – собака) – метод лікування і реабілітації, з використанням спеціально відібраних і навчених собак. Каністерапію використовують у медичній та соціальній реабілітації. Каністерапія може використовуватися як психотерапевтична методика, що сприяє розвитку розумових і емоційних здібностей, поліпшенню рухових функцій і моторики, а також для посилення ефективності розвитку особистості при корекції, реабілітації та соціальної адаптації дітей з нестандартними особливостями розвитку [3, с. 121].

Вірність – це відмінна риса собаки, завдяки якій вона так позитивно впливає на особистість. Ця тварина здатна допомогти людині пережити кризову ситуацію, горе, від втрати близької людини. Вона ніколи не втомлюється від спілкування, завжди радіє зустрічам. Собака ніколи не ставиться до людини упереджено, не оцінює за зовнішністю, не цікавиться хворобами, наявністю інвалідності, вона не знає, що таке стереотипи, собаці просто досить бути поруч біля об'єкта свого захвату. Так, собака не зможе обійняти, проте зробить усе аби покращити настрій та душевний стан, тому що для неї це понад усе. До того ж собак однаково люблять як дорослі так і діти. Це дозволяє застосовувати каністерапію з різними віковими категоріями.

Крім того, собаки використовуються у терапії частіше за інших тварин, так як вони легко навчаються вербальним командам й охоче їм підкоряються. Наприклад, 95% тварин, що використовують у психотерапії США, складають саме вони. Така популярність

пояснюється також і тим, що собаки краще проявляють свої емоції, ніж інші тварини, хоча і не завжди є більш емоційними. Після спілкування з цією твариною у клієнта поступово виникає довіра і до соціального працівника, а без неї, як відомо, терапія не є ефективною [3, с. 121].

Каністерапія має доволі багато застосувань у соціальній роботі: з людьми, що переживають кризову ситуацію; з незрячими або людьми зі знизеним зором («собака-поводир»); як спосіб полегшення соціальної адаптації та подолання наслідків соціальної ізоляції; у реабілітації правопорушників; з людьми, що мають певні функціональні обмеження (проте виключно за суворого контролю соціального працівника); допомога невиліковно хворим та їх родичам (спілкування з собакою допомагає прийняти безвихідь ситуації, подолати відчай, та жахи). Також каністерапія допомагає при депресії, адже собака постійно потребує активності й уваги. Не варто забувати про те, що її регулярно потрібно виводити на прогулянки, через що у людини просто не залишиться часу на депресію.

Фелінотерапія – (лат. *felis* – кішка) – це методи профілактики і лікування різних захворювань за допомогою контактів з кішками. Як з'ясували лікарі-терапевти Англії і США, що працювали у спеціалізованих клініках для розумово відсталих дітей, кішки надають серйозну допомогу людям, що страждають психічними захворюваннями, серцевими розладами, ушкодженнями мозку і навіть сприяють повному зціленню залежних від алкоголю і наркотиків. Люди з порушеннями психіки сприймають присутність кішки без найменшого роздратування. Кішка, по суті, не робить нічого незвичайного, вона просто лащить до людини, лиже йому руки, обличчя. Її тепло, розслаблююче муркотіння дозволяють пацієнтові розслабитися [4, с. 293].

Контакт з кішкою це не просто отримання задоволення, як може здатися на перший погляд. Наш організм особливо сприймає її м'які і неквапливі рухи, близькість теплового тіла та мурчання, адже все це призводить до викиду у кров підвищених порцій окситоцину – його називають гормоном любові, при цьому одночасно з ним знижується рівень кортизолу, який відповідає за стрес. Але кішки не лише знімають стрес, але ще і лікують легку депресію або депресію середньої важкості, деколи навіть краще за психотерапевтів. Спілкування з кішками сприяє поліпшенню настрою та зниженню емоційної напруги [5, с. 4].

Тобто фелінотерапію найкраще застосовувати у соціальній роботі з людьми яким притаманні часті стресові стани, підвищена тривожність, а

також для реабілітації правопорушників. Наприклад, у одній з в'язниць США діє соціальна програма згідно з якою кішок з притулку перевели до виправного закладу. Це дозволило ув'язненим піклуватися про когось, проявляти любов та відчувати взаємність від живої істоти, що особливо важливо за соціальних і психологічних умов у яких вони перебувають. Окрім цього, тварини також віднайшли собі дім та турботу, хоч і таким незвичним способом. Кішки допомагають засудженим полегшити наслідки стресу і попередити напади тривоги.

Дельфінотерапія – вид медико-психологічної реабілітації з тваринами. Зазвичай плавання з дельфіном рекомендується тим людям, хто переніс важкі психологічні травми (що потрапили в екстремальні умови, які пережили землетруси, урагани, аварії і будь-який інший сильний стрес). По своїй суті, дельфінотерапія – це комплексний вплив на організм. Вона складається з ультразвукових хвиль, випромінюваних дельфіном, рухової активності, перебування у морській воді, що володіє певними цілющими властивостями, і потужного психологічного ефекту. Дельфін, будучи надзвичайно комунікабельною істотою, спонукає людину, що знаходиться з нею у басейні, до спільного плавання, гри, невербального обміну інформацією. Але це має бути спеціально організований процес, що протікає під наглядом ряду фахівців: лікаря, ветеринара, тренера, соціального працівника (психолога, психотерапевта, дефектолога, педагога). У дельфінотерапії беруть участь спеціально навчені тварини, що володіють «хорошим характером» (тобто спокійні та слухняні) [4, с. 294].

Даний вид зоотерапії доцільно використовувати у соціальній роботі з дітьми з аутичним розладом, синдромом Дауна та ДЦП. Цій категорії дітей дельфіни допомагають із концентруванням уваги та зменшенням рівня тривожності, сприяють розвитку мовленнєвого апарату. Також дельфінотерапія допомагає людям з проблемою соціальної дезадаптації та депресії.

Іппотерапія – це метод лікування та реабілітації людей з інвалідністю за допомогою занять верховою їздою. Для дітей з церебральним паралічем, аутизмом, синдромом Дауна та іншими захворюваннями, коні стають друзями, а завдяки спорту та змаганням діти починають спілкуватись один з одним та перестають замикатись у собі. Як показує практика, розумово відсталі діти не бояться коней, хоча більшість інших тварин викликають у них страх.

Отже, можна зробити висновок, що зоотерапія має доволі широку сферу застосування у соціальній роботі. Вона нормалізує та покращує

психічні і фізичні стани людини, сприяє благополучній соціальній адаптації, реабілітації правопорушників, знижує почуття самотності, допомагає у вирішенні проблем депресії, соціальної ізоляції та психічних захворювань, підвищує концентрацію та увагу. Пет-терапія є доволі дієвим методом соціальної роботи, особливо при застосуванні з людьми у яких присутні відхилення у розвитку, психічні розлади, а також соматичні і (або) психічні порушення.

Список використаних джерел:

1. Research & Branding Group. Кошки и собаки в жизни украинцев. – Киев, 2018. URL: <http://rb.com.ua/blog/koshki-i-sobaki-v-zhizni-ukraincev/>
2. Карабаева А.Б. Иппотерапия как одно из направлений анималотерапии. *Биологические науки Казахстана*, 2011, 3: 36-41 с.
3. Татаринцева Н. А. Канистерапия как метод работы с молодыми людьми с ограниченными возможностями здоровья (18–30 лет). *ВНЕ РАМОК, ВНЕ ГРАНИЦ*, 2016, 121 с.
4. Сивик Г.Є. Анімалотерапія у роботі з дітьми з розладами спектру аутизму. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна*, 2013, 287-295 с.
5. Воронкова М.Д., Васильєва Е.С. Воздействие мурлыканыя кошек на здоровье человека. – Санкт-Петербург, 2018. 16 с.

Головнєва О.В.

*викладач основ психології,
Криворізький медичний коледж*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР

Формування комунікативної толерантності як особистісної якості студентів викликає закономірний інтерес дослідників, педагогів, психологів-практиків, широких кіл громадськості, що обумовлено зростанням соціальних очікувань по відношенню до освітніх установ. Особливо актуальною на сьогодні є проблема толерантної комунікації в молодіжному середовищі. Проте досліджень, присвячених формуванню цієї дефініції недостатньо. Маловивченими в сучасній психології