

## Домашние животные как средство снижения стресса у учащихся

Научный руководитель – Желтова Елена Сергеевна

*Джансыз Наталия Вячеславовна*

*Абитуриент*

Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики, Донецк, Украина  
*E-mail: Dzhansyznatalia@gmail.com*

Актуальность. Каждому человеку в своей жизни приходится сталкиваться с психологически-стрессовыми ситуациями. В Донбассе, в связи с военными действиями дети находятся под гнётом напряженной обстановки. Все по-своему справляются с полученным стрессом. Многим служит поддержкой их домашнее животное, к которому так или иначе хозяин привязывался за время, проведенное вместе с ним.

Цель: выявить зависимость переживания стресса от общения с домашними животными. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: 1) составить анкету для гимназистов МОУ «Классической гуманитарной гимназии г. Донецка»; 2) провести анкетирование и обработать полученные данные; 3) на основе полученных данных выявить зависимость психологического состояния учащихся от взаимодействия с домашними животными.

В современных условиях развития системы образования возникает целый ряд проблем, связанных с неуклонно возрастающим уровнем «школьных трудностей» у учащихся, приводящим к выраженному функциональному напряжению, отклонениям в состоянии здоровья, снижению социально-психологической адаптации и успешности в обучении. Причинами такого явления могут являться неблагоприятные социально-экономические, экологические и социокультурные условия роста и развития ребёнка [2]. Анималотерапия (от латинского «animal» – животное) – вид терапии, использующий настоящих животных (безопасных для общения) и их образы, рисунки, игрушки для оказания психотерапевтической помощи. Контакты с животными являются дополнительным каналом взаимодействия личности с окружающим миром, помогающим как психической, так и социальной ее реабилитации, и составляют реабилитационную функцию [6].

Для проведения исследования влияния животных на психологическое состояние обучающихся были составлены анкеты для получения данных по взаимоотношению учащихся с их домашними животными. Анкетирование проводилось анонимно во всех классах (с 5-го по 11-й) МОУ «Классическая гуманитарная гимназия г. Донецка». Для каждого класса были предоставлены одинаковые бланки вопросов. Анкетирование проводилось в феврале 2020 года. Всего было опрошено 138 учащихся.

Согласно результатам анкетирования, домашние животные есть у 88 % опрошенных гимназистов. У большинства учащихся дома проживают кошки (45,65%), на втором месте по популярности были собаки (24,63%). Наименее распространены попугаи (3,62%). Также у 11,59% учащихся отсутствовали животные. Часто выбор животного зависит от родителей, а не от ребенка. В первую очередь потому, что именно родители возлагают на себя ответственность за животное [4]. Большинство учащихся больше бы хотели приобрести собак (37,3%), нежели кошек (19,84%). На третьем месте (15,87%) были экзотические животные (улитки, насекомые, ящерицы и др.). Большинство детей утверждают, что они ухаживают за своим животным (75,82%). Нельзя быть уверенным в том, что на данный вопрос был дан правдивый ответ, так как по статистике через время после приобретения питомца у значительной части детей степень вовлеченности в заботу о животном

понижаются. Таким образом, можно сделать вывод, что повышение уровня социальных взаимодействий и улучшение поведения детей связаны не столько с владением домашнего животного, сколько с ожиданием его появления в доме [3]. При ответе на вопрос «Помогают ли вам животные в стрессовой ситуации?» большинство ответило положительно (64,58%), однако некоторые выбрали вариант «не знаю» (25%), наименьшее количество голосов было за отрицательным вариантом (10,42%). В связи с тем, что в голосовании принимали все учащиеся гимназии, даже те, у которых не было животных, часть респондентов по той или иной причине засомневались в выборе ответа, поэтому ими был выбран ответ «не знаю». При взаимодействии с животным большинство предпочитает тип «общение» (48%), однако тип «наблюдение» также достаточно популярен (32%). Лишь у 20% учащихся улучшается настроение, когда они ухаживают за животным.

Таким образом, результаты опроса учащихся МОУ «Классическая гуманитарная гимназия г. Донецка» подтвердили гипотезу анималотерапии о снижении стресса при взаимодействии с домашними животными.

### Источники и литература

- 1) Антошина Г. В. Анималотерапевтическая программа «Хвостатый лекарь» // Новые исследования. 2010. №24.
- 2) Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию – М.: Когито- Центр, 2009. – 240 с.
- 3) Варга А.Я., Федорович Е.Ю. Участие домашнего питомца в жизненном цикле семейной системы // Вопросы психологии. 2010. No 1. С. 56-65.
- 4) Панов В.И. Коммуникативные взаимодействия в межвидовой группе "человек – домашнее животное" в контексте экопсихологических типов взаимодействий // Теоретическая и экспериментальная психология. 2016. №1.

### Иллюстрации

**Рис. 1.** Какие домашние животные содержатся дома у гимназистов

**Рис. 2.** Желаемые к приобретению учащимися домашние животные

**Рис. 3.** Ухаживают ли учащиеся за домашними животными

**Рис. 4.** Ухаживают ли учащиеся за домашними животными

**Рис. 5.** Какое взаимоотношение, связанное с домашним животным больше всего улучшает настроение