

Психология и Психотехника

Правильная ссылка на статью:

Никольская А.В., Костригин А.А. — Актуальные вопросы анималотерапии: направления, области и методы применения // Психология и Психотехника. – 2019. – № 2. – С. 54 - 67. DOI: 10.7256/2454-0722.2019.2.29528
URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29528

Актуальные вопросы анималотерапии: направления, области и методы применения

Никольская Анастасия Всеволодовна

кандидат психологических наук

доцент, кафедра психологии, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)

117997, Россия, Московская область, г. Москва, ул. Садовническая, 33

✉ tonokazutoya@gmail.com



Костригин Артем Андреевич

преподаватель, кафедра психологии, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)

117997, Россия, г. Москва, ул. Садовническая, 33

✉ artdzen@gmail.com



[Статья из рубрики "Психотехника"](#)

DOI:

10.7256/2454-0722.2019.2.29528

Дата направления статьи автором в редакцию:

16-04-2019

Дата публикации:

06-06-2019

Аннотация.

В статье обсуждается одно из новых и перспективных направлений современной психотерапии - анималотерапия. Авторы обозначают широкую распространенность применения анималотерапии в отечественной литературе, однако все эти работы содержат, по большей части, лишь краткие выводы и результаты применения отдельного приема в рамках анималотерапии без критического осмысления и выявления преимуществ и ограничений; также в них отсутствует перечень направлений и областей применения анималотерапии и конкретных методических приемов, решающих определенные задачи. Существует потребность методологического и методического анализа анималотерапии. Авторы статьи ставят цель рассмотрения некоторых основных

направлений и областей применения анималотерапии с указанием конкретных методов и техник коррекции и развития определенных психических процессов и личностных структур. В качестве методов исследования используются теоретический анализ, обобщение и систематизация взглядов и результатов экспериментов по анималотерапии и влиянию животного на человека, проведенных отечественными и зарубежными исследователями и практиками. В рамках данной работы обозначены некоторые основные направления анималотерапии на сегодняшний день: развитие и коррекция речи (построение вербальной последовательности, сравнение и сопоставление, чтение и грамотность) и навыков общения (совместное внимание, социальные прагматические навыки), трудотерапия и навыки повседневной жизни, психическое здоровье и эмоциональное благополучие. Авторы отмечают важность продолжения теоретического и методологического анализа возможностей и ограничений анималотерапии.

Ключевые слова: животное, направленная анималотерапия, ненаправленная анималотерапия, пет-терапия, терапевтические цели, области применения, трудотерапия, методы анималотерапии, проблемы речевого развития, когнитивно-поведенческая терапия

Введение

В мире растет признание терапевтической функции, которую домашние животные могут играть в отношении психического здоровья человека. С одной стороны, применение животных в психотерапии стало отдельным самостоятельным подходом, получившим название «анималотерапия». В отечественной литературе мы можем найти достаточное количество работ, рассматривающих различные эффекты в рамках использования анималотерапии. Так, обсуждаются перспективы использования животных в социальной работе и психологии [6; 12] и применительно к отдельным категориям людей [15], рассматриваются такие отдельные виды анималотерапии, как дельфинотерапия [1], канистерапия [5; 8; 14]. С другой стороны, актуальным направлением исследований является выявление особенностей влияния именно домашних (не в терапевтической ситуации) животных на психологическое благополучие их владельцев. Появляется все больше работ, посвященных роли домашних животных в жизни их владельцев [2; 7; 10; 16] и особенностям взаимодействия внутри межвидовой системы «человек – домашнее животное» [3; 4; 9; 11; 18]. Вместе с тем все эти работы содержат, по большей части, лишь краткие выводы и результаты применения отдельного приема в рамках анималотерапии без критического осмысления и выявления преимуществ и ограничений; также в них отсутствует перечень направлений и областей применения анималотерапии и конкретных методических приемов, решающих определенные задачи. Существует потребность методологического и методического анализа анималотерапии.

В настоящей статье ставится цель рассмотрения некоторых основных направлений и областей применения анималотерапии с указанием конкретных методов и техник коррекции и развития определенных психических процессов и личностных структур.

Виды анималотерапии и ее эффективность

Согласно обзорной статье в Международном журнале психологии и психологической терапии: «хотя для маркировки терапевтических интервенций с участием животных использовались несколько категориальных систем, наиболее известные специалисты в этой области приняли определение организации Pet Partners. Эта организация

подразделяет терапевтические интервенции с участием животных на две категории: терапию при помощи животных (animal-assisted therapy - ААТ), которая всегда имеет индивидуальные терапевтические цели и уделяет особое внимание оценке изменений; и программы мероприятий с участием животных (animal-assisted activities - ААА), ориентированные на рекреационные и/или образовательные аспекты с неспецифическими целями» [34, p. 86]. В данной статье будет рассмотрена только терапия при помощи животных, называемая в отечественной литературе анималотерапия. При этом необходимо иметь в виду, что такая анималотерапия называется направленной (направлена на достижение определенных терапевтических целей и оценку изменений), в то время как программы мероприятий с участием животных, которые в отечественной литературе также по привычке называют анималотерапией, являются анималотерапией ненаправленной, т.е. такая терапия не направлена на достижение определенных специфических целей. В зарубежной литературе часто также встречается аббревиатура ААІ (Animal-Assisted Interventions – терапевтическое вмешательство с участием животных), которая подразумевает любое участие животных в терапевтическом процессе без уточнения, были ли поставлены специфические терапевтические цели. Наконец, существует термин пет-терапия (pet-therapy) – анималотерапия с использованием домашних питомцев (собак, кошек, кроликов, хомяков, морских свинок). Как и в случае с ААІ, употребление термина пет-терапия зачастую грешит тем, что авторы не уточняют, ставились ли специфические терапевтические цели при использовании животного в терапии.

Относительно эффективности анималотерапии существует общепринятое мнение, что влияние животных априори всегда положительное, однако стоит подробнее рассмотреть этот вопрос. Эмпирические исследования подтверждают позитивные физиологические и психологические результаты, связанные с направленной анималотерапией (далее ААТ). Существует растущее число исследований, которые демонстрируют значительный терапевтический потенциал использования животных в терапии расстройств аутистического спектра, нарушений подвижности, поведенческих проблем и депрессивных расстройств. Однако в целом существующие исследования по-прежнему страдают от проблем, связанных с обобщением результатов, а также с неспособностью авторов контролировать влияние других влияющих переменных [31; 43]. Остается также неясным вопрос о том, какие виды терапевтических интервенций с участием животных являются полезными/бесполезными/вредными для разных категорий пациентов [35].

В ряде статей предполагается, что присутствие животного во время терапии может помочь укрепить терапевтический альянс между терапевтом и пациентом, сделать терапевтическую среду более комфортной и создать безопасное пространство [37; 48]. Однако возникновение тревоги в процессе терапии может стать важнейшим компонентом эффективности терапевтического вмешательства, в то время как животные, как было показано, напротив, уменьшают тревогу. Но тогда присутствие животных может снижать эффективность терапии. Фактически, использование животных можно сравнить с использованием бензодиазепинов, уменьшающих кратковременную тревогу, но ухудшающих долговременную эмоциональную обработку и скорость обучения в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) тревожных расстройств [47]. Таким образом, ААТ может препятствовать эмоциональной обработке, непосредственно уменьшая эмоциональное возбуждение, связанное с тревожными воспоминаниями, или может отвлекать людей от полного вовлечения в эмоционально значимый материал. Уже этот факт заставляет ставить вопрос об уместности привлечения животных в терапевтический процесс в рамках КПТ.

При этом ААТ может повысить если не эффективность, то переносимость КПТ, создавая безопасное пространство и поощряя пациентов заниматься эмоционально сложной работой. Так, J. Bleiberg с соавторами предполагают, что включение ААТ в терапию ПТСР, в частности в рамках терапии пролонгированного воздействия тревожащих стимулов [11] (PE – prolonged exposure), может повысить переносимость PE терапии, не снижая ее эффективности [21]. Кроме того, эти авторы показывают, что присутствие собаки в процессе терапии оказывается более полезным для интровертов.

Тем не менее M.G. Hunt и R.R. Chizkov утверждают, что эффективность ААТ для определенных групп населения (дети с расстройствами аутистического спектра или пожилые пациенты с деменцией) не означает, что присутствие животных является однозначно полезным для пациентов с другими категориями проблем [31]. Эти авторы настаивают, что снижение эмоционального и физиологического возбуждения, благодаря присутствию животного, может фактически срывать проведение успешной когнитивно-поведенческой терапии ряда расстройств.

При лечении как тревожных расстройств, так и депрессии эмоциональное возбуждение закладывает основу для преодоления дезадаптивных установок [28; 29; 30]. Эмоциональное возбуждение пациента облегчает терапевту введение в терапию новой информации, связанной со стрессовыми стимулами, ситуациями или воспоминаниями. Таким образом, эмоциональное возбуждение является необходимым компонентом успешной когнитивно-поведенческой психотерапии [38]. Если ААТ приводит к снижению эмоционального возбуждения, это может помешать терапевтическим изменениям. Кроме того, присутствие животного может препятствовать эмоциональной обработке, просто отвлекая людей от полного включения в эмоционально расстраивающий материал в самом начале.

Как следует из вышеизложенного, использование животных в рамках терапии не всегда является однозначно полезным.

Применение анималотерапии: направления, области и методы

Далее мы представим краткий обзор областей и методов применения пет-терапии, а также приведем примеры того, как инкорпорировать животное в терапевтическую сессию таким образом, чтобы терапия оказывалась более эффективной.

Можно говорить о том, что на сегодняшний день пет-терапия используется такими специалистами как логопеды, трудотерапевты, психологи. В рамках каждой из этих областей мы будем обозначать цели терапии и методы анималотерапии, позволяющие достигать поставленных целей.

Развитие и коррекция речи и навыков общения

Животных можно включить в разные аспекты речевой терапии - от работы с пациентами с выраженными задержками речевого развития, вплоть до отсутствия речи, до работы с пациентами, испытывающими социально-прагматические проблемы использования языка, т.е. затруднения у них возникают с интерпретацией коммуникативных намерений других и коммуникативной реакцией на других (что говорится, как говорится, насколько уместно в ситуации и т.д.). Особые трудности в приобретении этих навыков испытывают дети с расстройствами аутистического спектра в связи с характерным для них дефицитом социальных интеракций.

Специалисты в этой области используют связь между человеком и животным с целью облегчения коммуникации. Коммуникация - это передача информации от отправителя к получателю. Символическое общение включает использование звука, жеста или изображения, представляющих некую идею, объект, место или действие. Кроме того, символическое общение может ссылаться на то, чего нет в настоящем, например, на слово «завтра». Чтобы успешное символическое общение было успешным, обе стороны должны понимать значение каждого символа. Большинство людей используют для символического общения речь, однако мы знаем и множество других примеров символического общения – письмо, азбука Морзе, язык глухих и т.д. Естественная коммуникация животных не всегда предполагает использование символов. Собака, которая кусает или рычит, реагируя на определенный стимул, не использует никаких символов. Человеческое символическое общение предполагает обмен информацией о вещах или событиях, которые не происходят здесь и сейчас, тогда как большинство животных сообщают о вещах или событиях, которые происходят в настоящем. Например, если ребенок с аутизмом протягивает специалисту значок «время перерыва», он запрашивает возможность отдохнуть от занятия: время перерыва может быть событием, которое произойдет в будущем. Если собака, которая ест, грызется на другую собаку, она сообщает, что ее пространство нарушено и что она хочет, чтобы другая собака держалась подальше. Собака не использует символы, чтобы выразить свое раздражение. Вместо этого она издает агрессивный звук, чтобы другая собака держалась в стороне.

ААТ предоставляет отличную возможность обсудить, сравнить и сопоставить, как люди и животные общаются и выражают эмоции.

В человеческой коммуникации выразительная речь - это превращение своих мыслей, мнений и чувств в язык посредством речи, знаков, жестов, языка тела, выражения лица, письма, обмена изображениями и т.д. Каждый биологический вид имеет свой собственный набор коммуникативных характеристик, с которыми специалист знакомит пациента до его первой встречи с животным и обсуждает во время и после взаимодействия. Установление коммуникации между пациентом, животным и хендлером / терапевтом является необходимым условием успешности терапевтической сессии. Пациенты, испытывающие затруднения с вербальным выражением речи, могут коммуницировать с терапевтом при помощи значков, чтобы выбрать, чем он хотел бы заняться с животным. Например, «чистить шерсть животного» или «выйти на улицу». Многие пациенты будут пытаться приветствовать или взаимодействовать с животным при помощи неречевых вокализаций. Эти вокальные попытки поощряются, поскольку они впоследствии могут быть преобразованы в понятную речь. Присутствие животного на сеансе терапии способствует усилению зрительного контакта и инициации взаимодействия со специалистом, поскольку специалист помогает установлению взаимодействия между животным и пациентом. Кроме того, животное может способствовать развитию эмпатии, совместного внимания и мотивации присоединяться к групповой деятельности.

Пациенты, которые только начинают осваивать вербальную речь, получают возможность практиковаться в непредвзятой среде, которую обеспечивает животное. Они могут практиковать вербализации, произнося имя животного, давая указания животному, такие как «сядь!» Или «подойди!», или комментируя поведение животного. Эти вербальные попытки поощряются, что способствует расширению словаря, и в конечном итоге обобщаются для взаимодействия со сверстниками или взрослыми. Пациенты, которые развивают языковые навыки, имеют множество возможностей для 1) описания, 2)

классификации, 3) построения вербальной последовательности процедур по уходу за животными и 4) сравнения животных с людьми или другими видами животных.

К дескрипторам (в рамках описания) относятся животные и их аксессуары (еда, щетка, поводок, ошейник и т. д.), которые предъявляются с подмножеством собственных дескрипторов - размер, форма, текстура, запах, звуки и чувства, которые они вызывают, могут быть изучены в практическом опыте. Например, собака большая с блестящими черными волосами; она лает, скулит и виляет хвостом, чтобы общаться. Ее нос, язык и рот могут быть влажными и слизистыми с неприятным дыханием, а ее лапы сухие, грубые и твердые с 5 заостренными когтями.

Таким образом, включение животных в обучение речевым навыкам способствует вовлечению пациента в процесс, лучшему усвоению новой информации, а также повышению вероятности того, что пациент, заинтересованный в дальнейшем взаимодействии с животным, будет дольше хранить в памяти полученную информацию.

К категориям (в рамках классификации) относятся цвет и размер животного, его вид, места обитания, питание, издаваемые ими звуки и любые другие явные или неявные признаки, которые могут иметь животные. Навыки классификации впоследствии могут быть обобщены в других учебных средах.

Построение вербальной последовательности. Следование определенной последовательности или умение вербально упорядочивать шаги при решении задачи является важным навыком для всех учащихся. Желание воспитывать другое живое существо, заботиться о нем является прекрасным способом развить функциональные навыки осуществления последовательных действий. Пациентам может быть предоставлен список шагов (в виде рисунка), описывающих процедуры ухода. Терапевт просматривает этот список вместе с пациентом, он может присоединяться к выполнению шагов или наблюдать за выполнением и оценивать достигнутые успехи. Это упражнение способствует установлению взаимопонимания и может побуждать пациентов рассказать другому (взрослому или сверстнику) о том, как выполнять ту или иную задачу по уходу.

Сравнение и сопоставление. Сравнения можно сделать о способах общения, внешнем виде, рационе питания, окружающей среде, частях тела и т.д. Например, «у всех есть кожа, но у людей есть волосы, у кошек есть мех, а у свиней есть щетина». Или «у всех есть способность двигаться, но люди ходят на двух ногах, собаки ходят на четырех ногах, а змеи скользят на животе». Сравнение и противопоставление - это отличное занятие, которое учит систематизировать мысли и концепции.

Воспринимаемая речь - это способность понимать то, что вам сообщают. Слушание и различение звуков окружающей среды является основополагающим навыком в овладении хорошим восприятием речи. Прослушивание и попытка воспроизвести различные звуки животных или сравнение звуков животных со звуками человека в присутствии реального животного значительно более мотивируют, чем прослушивание предварительно записанного звука животного. Кроме того, навыки слушания, приобретенные в присутствии реального животного, затем легко обобщаются в реальной жизненной среде.

Легко добиться включения животного в сеанс терапии можно при помощи таких указаний, как «дотронься до его носа», «почисти его хвост», «возьми его миску с водой и поставь на пол», и таких вопросов как «куда он идет?». Все это, как правило, мотивирует пациентов к включению в процесс обучения. Направить внимание можно, сказав: «Посмотри, кто здесь» или «Где Барсик?». Идентификация частей тела - еще

одна забавная цель для ААТ. Прикоснись к ногам животного, теперь коснись своих ног, коснись его ушей, теперь коснись своих ушей, пощекочи ему живот» - все это примеры способов научить идентификации частей тела. Чтобы выучить функции частей тела, можно использовать такие инструкции, как «покажи, где он жует свою еду», «дотронься до того, что его согревает» или «покажи, чем он может вилять». Развитие чувства юмора можно стимулировать при помощи инструкции «Почисти собаке хвост, а теперь почисти свой хвост».

Чтение и грамотность. Одной из профессиональных функций специалистов по развитию речи является развитие письменной речи детей с нарушениями общения и без них. Дети любят читать животным. Существуют программы ААТ, когда ученики читают вслух животному. Две из этих программ - «Собаки-помощники для чтения» (READ) и «Собаки, помогающие развитию грамотности» (DEAL). Ученики действительно хотят читать для животных и делают это в течение более длительного периода времени, поскольку такая обстановка безоценочности не вызывает у них дистресс. Программа READ является одной из самых комплексных программ, в которых животные используются для улучшения навыков чтения. S. Vuesche обнаружил, что все показатели по чтению у детей, участвующих в программе READ, значительно улучшились - за десятимесячный период дети усваивали двухлетнюю программу обучения [23]. По результатам освоения программы DEAL отмечаются улучшения в чтении, повышение уверенности в себе и самооценки, меньшее количество прогулов [40]. Существуют доказательства того, что животные, используемые в терапии, могут мотивировать детей на выполнение учебных заданий [32].

Совместное внимание. Совместное внимание достигается, когда один человек направляет внимание другого человека на объект или событие с помощью словесных или невербальных (указание пальцем, взгляд и т. д.) средств. Способности к совместному вниманию играют решающую роль в развитии навыков общения, познания и игры. Обмен опытом с другими происходит только тогда, когда оба участника хотят обратить внимание на одно и то же. Наличие животного может быть мощным инструментом для развития навыков совместного внимания. Пациенты настолько взволнованы присутствием животного, что хотят поделиться опытом с другими, указывая на животное или направляя внимание на определенный аспект, отмеченный ими у животного. Энтузиазм по поводу животного можно использовать для обобщения навыков совместного внимания.

Социальные прагматические навыки. Социальные прагматические навыки означают способность использовать, интерпретировать и понимать значение того, что сообщается в социальной ситуации, как вербальной, так и в невербальной форме. Социальные прагматические навыки включают в себя поддержание темы, интерпретацию сказанного, учет невербалики, приветствие, зрительный контакт, способность менять тему, создание соответствующих комментариев и задавание соответствующих вопросов. Исследование социальных взаимодействий, проведенное M.J. Sams, E.V. Fortney и S. Willenbring, показало, что дети с расстройствами аутистического спектра демонстрируют значительно более широкое использование языка и значительно более активное социальное взаимодействие в сеансах, включающих животных, по сравнению с сеансами, использующими стандартные методы терапии. Животные так мотивируют, что ученики с проблемами в социальной прагматике будут тихо сидеть за партами, и ждать своей очереди, чтобы иметь возможность взаимодействовать с животным. Они будут оставаться в теме, задавать соответствующие вопросы и делать соответствующие комментарии о животном. Ученик, испытывающий проблемы во взаимодействии, выведя на прогулку

животное, сталкивается с тем, что к нему могут подойти незнакомые люди и начать задавать вопросы о животном, что вынуждает его начать общение. Кроме того, поскольку животные могут передавать потребности и эмоции с помощью языка тела, это прекрасная возможность сосредоточиться как на интерпретации, так и на использовании невербальных сигналов. Ученики могут сравнивать, противопоставлять и интерпретировать невербальное общение животного с невербальным общением человека. Фактически, практически любое языковое действие может быть структурировано вокруг животного, и каждая сессия может быть адаптирована к индивидуальным потребностям пациентов.

Трудотерапия и навыки повседневной жизни

Работа трудотерапевта заключается в том, чтобы обеспечить пациентов (как правило, страдающих ДЦП или другими нарушениями моторных функций) осмысленной деятельностью, чтобы они могли жить независимо, продуктивно и полноценно. Исследования показали, что ААТ может быть полезным средством для трудотерапевтов (Velde, Cipriani & Fisher, 2005). Gee, Harris и Johnson (2007) изучили общую двигательную активность детей дошкольного возраста и определили, что присутствие собаки было эффективным мотиватором для детей, чтобы они выполняли большинство заданий быстрее и без ущерба для точности. Трудотерапевты могут успешно использовать животных для: 1) развития навыков повседневной жизни, 2) улучшения мелкой моторики, 3) функционального использования верхней части тела и 4) сенсорной интеграции.

Повседневная жизнь. Навыки повседневной жизни, такие как одевание, приготовление пищи, уход за волосами и уборка дома, могут эффективно преподаваться с помощью животного. Эти важные жизненные навыки затем могут быть обобщены на повседневную жизнь. Чистка шерсти животного может привести к улучшению привычек самостоятельного ухода за волосами; или последовательность шагов для приготовления еды может привести к большей уверенности при приготовлении еды на кухне. Установление надлежащей чистоты и туалета для животного может привести к созданию лучшего способа личной гигиены. В целом, ежедневный уход за животным дает положительный практический опыт, который затем может быть перенесен в повседневные жизненные ситуации.

Функциональное использование верхней части тела и мелкая моторика. Точная координация движений, развитие их силы и диапазона приводят к функциональному использованию верхней части тела и развитию мелкой моторики. Надевание ошейников, упряжи и поводков и снятие их, открывание контейнеров с собачьей едой, открывание и закрывание дверок переносок и клеток для животных и (при необходимости) одевание животного - все это повышает координацию и диапазон движений. Подход к животному, расчесывание и поглаживание животного обеспечивает сенсорный ввод, регулировку баланса и диапазона движений. Специалисты по трудотерапии умеют размещать животное на правильном расстоянии и под правильным углом от человека, чтобы в процессе выполнения задачи – подойти, расчесать, погладить, добиться максимальной производительности от пациента в установлении и поддержании функциональных навыков верхней части тела и мелкой моторики [39].

Сенсорная интеграция. Люди, у которых есть проблемы с обработкой информации от органов чувств, могут проявлять поведение поиска и / или избегания любого или всех ощущений со стороны внешней среды. Цель сенсорно-интеграционной терапии состоит в том, чтобы трудотерапевт поставил «правильные задачи», которые дают возможность

испытывать ощущения со стороны органов чувств и обрабатывать их, не перегружая себя. Животное может предоставить широкий спектр сенсорных ощущений, от мягкого меха и мокрых носов до обилия необычных шумов, типов внешности и запахов. Хорошо известно, что взаимодействия между индивидом и окружающей средой формируют мозг и влияют на обучение (см, например, [17]). Кроме того, мозг ребенка стимулируется и развивается при воздействии богатого сенсорного опыта [22; 41]. Важно помнить, что каждый индивид может реагировать на животное по-разному. Кто-то успокаивается при поглаживании животного, кто-то не переносит резких звуков или запахов, кто-то фиксируется на определенной характеристике животного. Специалист по трудотерапии должен оценивать мотивацию, любознательность и готовность пациентов взаимодействовать с животными для постановки задач, улучшающих способность обрабатывать обилие сенсорной информации, которая естественным образом поступает с животным.

Психическое здоровье и эмоциональное благополучие

L. Urichuk и D. Anderson изучили влияние использование ААТ у молодежи с диагнозами не эндогенных психических расстройств и пришли к выводу, что ААТ оказалась эффективным инструментом помощи таким больным [45]. K.L. Anderson и M.R. Olson помещали собаку в классную комнату с учениками с серьезными эмоциональными расстройствами и обнаружили, что присутствие собаки 1) уменьшало и предотвращало эпизоды эмоционального кризиса; 2) улучшало отношение учащихся к школе; 3) способствовало урокам ответственности, уважения и сочувствия [19].

Известный специалист в области анималотерапии О. Файн считает, что применение анималотерапии психологами будет расти по мере того, как накапливаются данные о том, что животные оказывают положительное влияние на пациентов с теми или иными формами психических расстройств [26]. Он приводит пример своей 7-летней пациентки по имени Дебби, которая страдала селективным мутизмом, что влияло на ее школьную успеваемость. Когда ее родители впервые встретились с доктором О. Файном, чтобы объяснить симптомы Дебби, они были совершенно уверены, что она не будет говорить в офисе [26]. У двери Дебби встречала самка золотистого ретривера по кличке Паппи. Собака, которая сразу стала лизать девочке руке, очень привлекла ребенка. Затем собака стала толкать девочку в ладонь, чтобы та ее погладила. Поскольку между ребенком и собакой возник взаимный интерес, доктор О. Файн решил использовать это. Он позвал собаку и отправил ее в комнату, после чего сказал Дебби, что если она хочет, чтобы Паппи продолжила играть с ней, ей нужно позвать собаку. К удивлению родителей Дебби, их дочь, не произносившая ни слова вне дома, позвала Паппи, которая немедленно вернулась. С того дня собака присутствовала на каждой встрече О. Файна и ребенка. Благодаря подходу, который включал последовательную десенсибилизацию, Дебби начала говорить очень четко в офисе, затем непосредственно за пределами офиса, затем за пределами дома. Чтобы помочь Дебби говорить в школе, Паппи посетила ее класс. Дебби должна была представить Паппи своим одноклассникам (это практиковалось на ранних сеансах терапии). Хотя она говорила тихо, она удивила своих одноклассников тем, что вообще говорит. После урока Дебби, ее учитель и доктор О. Файн провели короткую встречу, чтобы обсудить, как можно было бы сделать участие Дебби в различных классных мероприятиях максимально комфортным для нее. В течение следующих нескольких месяцев Дебби стала более склонной к взаимодействию с одноклассниками. Ее оценки также улучшились [26].

Очевидно, что приписывать успехи Дебби только контактам с собакой нельзя. Тем не менее, похоже, что взаимодействие с Паппи на ранних этапах терапии стало катализатором перемен.

В терапевтических отношениях очень важно взаимопонимание и доверие. Терапевты могут поощрять установление взаимопонимания и доверия, позволяя клиенту держать животное или гладить его во время сеанса. В некотором смысле, животные могут оказывать эффект «социальной смазки», который может способствовать установлению эффективных отношений между клиентом и терапевтом [24]. Животные могут создать атмосферу открытости и безопасности, в которой могут нуждаться хрупкие клиенты, чтобы чувствовать себя в безопасности и быть продуктивными на сеансе терапии. В одном исследовании сообщалось о группе детей с историей жестокого обращения и тревожных расстройств, которых лечили с помощью ААТ в рамках детской игровой терапии. После лечения дети продемонстрировали улучшение настроения, более позитивный аффект, усиление взаимодействия и улучшение взаимопонимания с другими детьми. Кроме того, когда дети впервые могли говорить о жестоком обращении, они всегда делали это в присутствии собаки-терапевта [20]. Животные могут способствовать сближению терапевта с клиентом в контексте дружеского и безусловного принятия клиента. А.М. Lang с коллегами отметили, что ААТ в группе подростков с поведенческими проблемами оказывает успокаивающее действие, способствует созданию чувства безопасности и эмпатии и развитию чувства юмора, способствуя тем самым успешному процессу сближения между терапевтом и клиентом [33]. Более ранние исследования показали, что дети, когда у них есть проблемы, больше склонны доверять своим питомцам, и играют со своим питомцем, когда испытывают стресс [25]. Терапевт может развивать терапевтическую связь с клиентом, используя простые методы, такие как наблюдение за счастьем животного видеть клиента и предоставление клиенту возможности позаботиться о повседневных потребностях животного.

Животные могут помочь вызвать сочувствие, а также диапазон эмоций от смеха до печали у детей и взрослых. Исследователи обнаружили, что животные могут оказывать эмоциональную поддержку детям. G. Melson отмечает, что дети более легко пересекают границы биологических видов и интуитивно понимают, что мы – одновременно и люди, и животные [36]. Ранее проведенное S.L. Triebenbacher исследование показало, что дети в дошкольного и раннего школьного возраста рассматривают своих питомцев как товарищей по играм и защитников, в то время как дети в 4-5 классах рассматривают своих питомцев как доверенных лиц и источники эмоциональной поддержки [44]. Дети и взрослые считают, что их домашние животные могут испытывать эмоциональные состояния, такие как любовь, счастье и ревность, и делиться ими так же, как мы. J. Serpell утверждает, что большинство владельцев домашних животных искренне верят, что их животные-компаньоны испытывают те же чувства, что и они, и что именно эта вера обеспечивает социальную, физическую и психологическую пользу, которую мы получаем от животных [42]. Терапевты могут использовать эмоциональную поддержку и сочувствие, которые вызывает животное, чтобы помочь клиентам выразить и идентифицировать эмоции в себе и других. В некоторых случаях научить людей быть чуткими и делиться своими чувствами с животными может быть проще, чем научить их делиться своими чувствами с другими людьми. Использование животного в качестве катализатора для разговора о травмирующих событиях (например, когда щенка или котенка забирают у матери, он живет в чужом доме, не ладит с другими животными), облегчает клиенту обсуждение своих личных проблем и эмоций.

Возможность обмена информацией между клиентом и терапевтом является важным компонентом терапевтического процесса. Клиенты могут чувствовать себя свободнее, когда разговаривают с животным, чем с человеком, что позволяет терапевту собирать информацию, которую, возможно, было бы сложно раскрыть иначе. Многим людям легче выразить чувства, проблемы и страхи косвенно, животному-компаньону, а не непосредственно терапевту. Например, они могут раскрывать информацию о расстраивающих или даже травмирующих ситуациях, как если бы они касались животного, а не самих себя [45]. Р. Мауес предполагает, что клиенты могут также представлять животное при определенных обстоятельствах и выражать его чувства, рассказывать истории о животном, что является хорошим проективным методом, позволяющим выявить плохо осознаваемые эмоции и установки (цит. по: [45]).

Заключение

Мы показали основные области применения анималотерапии в мировой практике на сегодняшний день, а также описали методы, используемые в каждой из этих областей в зависимости от конкретных терапевтических целей.

Основными направлениями анималотерапии на сегодняшний день являются: развитие и коррекция речи (построение вербальной последовательности, сравнение и сопоставление, чтение и грамотность) и навыков общения (совместное внимание, социальные прагматические навыки), трудотерапия и навыки повседневной жизни, психическое здоровье и эмоциональное благополучие. Как видно, этот перечень пока еще не очень обширный, что опять нас возвращает к обсуждению эффективности, преимуществ и ограничений данного направления в психотерапии.

Между тем необходимо помнить, что само применение животных в терапии все еще страдает недостаточной проработанностью методологии и терминологической путаницей. Не установлены четкие критерии показания к анималотерапии, существуют противоречивые свидетельства использования животных в отношении разных категорий пациентов. Вероятно, по мере накопления данных этот пробел будет восполняться.

[1] РЕ-терапия является формой когнитивно-поведенческой терапии, разработанной для лечения ПТСР. В рамках этой терапии проводятся две основных процедуры – воображаемое воздействие тревожащих стимулов и реальное воздействие (in vivo) стимулов, напоминающих о травме

Библиография

1. Бугаева Е.И. Дельфинотерапия в коррекционно-реабилитационной деятельности с детьми // Сборник работ 69-й научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета, 14-17 мая 2012 г. Ч. 2. Минск: Белорусский государственный университет, 2013. С. 5–9.
2. Варга А.Я., Федорович Е.Ю. О психологической роли домашних питомцев в семье // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2009. № 3. С. 22–34.
3. Гагарин А.В., Новиков С.О. О воспитательном и познавательном значении межвидового взаимодействия обучающихся и домашних животных // Акмеология. 2016. № S1. С. 18–19.
4. Гагарин А.В., Новиков С.О. Эффекты межвидового взаимодействия в группе «человек-домашнее животное»: этологические и психологические аспекты // Акмеология. 2016. № 1 (57). С. 176–185.

5. Гизуллина А.В., Ломтатидзе О.В., Макарова И.В. Системный подход к исследованию влияния канис-терапевтического взаимодействия на эмоциональное состояние детей // Современные методы практической психологии: Сборник научных трудов / научный редактор А. А. Печеркина. Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2015. С. 17–26.
6. Дударь А.И., Хусяинов Т.М. Возможности использования домашних животных при работе с клиентом в современной социальной работе и психологии // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 3 (43). С. 104–111.
7. Кафарова Э.Р. Влияние домашних животных на психоэмоциональное состояние детей // Основные вопросы педагогики, психологии, лингвистики и методики преподавания в образовательных учреждениях Сборник статей I Международной научно-практической конференции. составители Р.Р. Бикешева, О.В. Чувашова. Астрахань: Астраханский государственный университет, 2013. С. 41–43.
8. Когаловская А.С. Канистерапия как подход в психотерапии и реабилитации // Отечественный журнал социальной работы. 2014. № 4. С. 114–121.
9. Менажетдинов Д., Щербина А., Степанова А. О коммуникативном взаимодействии человека и домашнего животного // Развитие профессионализма. 2016. № 1. С. 168–169.
10. Никольская А.В. Социальные аспекты взаимодействия человека с домашними питомцами как копинг-стратегии // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. № 1. С. 79–83.
11. Никольская А.В. Социальные аспекты межвидового взаимодействия в группе «человек-домашнее животное» // Вестник Университета Российской академии образования. 2015. № 4. С. 63–67.
12. Никольская А.В. Эффективность ненаправленной анималотерапии для детей с различными формами дизонтогенеза // Психология и психотехника. 2012. № 8 (47). С. 87–99.
13. Никольская А.В., Костригин А.А. Психотерапевтические основы анималотерапии: ключевые характеристики, принципы проведения, возможности и ограничения // Психология и Психотехника. 2019. № 1. С.129-140. DOI: 10.7256/2454-0722.2019.1.29178
14. Остроумова М.А., Макарова Т.Н. Анализ американского опыта применения канистерапии как метода лечения // Молодежь и наука. 2016. № 10. С. 17.
15. Раевская А.И., Шмелева Н.Б. Потенциал анималотерапии в психотерапевтической работе с людьми пожилого и старческого возраста // Симбирский научный вестник. 2015. № 3 (21). С. 88–93.
16. Рудакова И.Д., Ягодковская И.В. Социокультурная роль домашних животных в жизни горожан (историко-психологический аспект) // Вестник славянских культур. 2015. № 4 (38). С. 70–80.
17. Чуприкова Н.И. Система понятий общей психологии и функциональная система психической регуляции поведения и деятельности // Вопросы психологии. 2007. № 3. С.3-16
18. Шукова Г.В. Психологические аспекты межвидового взаимодействия человека и домашних животных // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки. 2016. № 2 (83). С. 155–166.
19. Anderson K. L., Olson M. R. The value of a dog in a classroom of children with severe emotional disorders // Anthrozoös. 2006. Vol. 19. № 1. P. 35-49. DOI: 10.2752/089279306785593919

20. Athy A.L. Effects of a trained therapy dog in child-centered play therapy on children's biobehavioral measures of anxiety. Danton TX: Argosy University, 2005. 151 p.
21. Bleiberg J. et al. Animal-assisted prolonged exposure: A treatment for survivors of sexual assault suffering posttraumatic stress disorder // *Society & Animals*. 2005. Vol. 13. № 4. P. 275-296.
22. Boddaert N. et al. Superior temporal sulcus anatomical abnormalities in childhood autism: a voxel-based morphometry MRI study // *Neuroimage*. 2004. Vol. 23. № 1. P. 364-369. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2004.06.016
23. Bueche S. Going to the dogs: Therapy dogs promote reading // *Reading, Today*. 2003. Vol. 20. № 4. P. 46.
24. Corson S., O'Leary Corson E., Gwynne P., Arnold L. Pet-facilitated psychotherapy in a hospital setting // *Current Psychiatric Therapy*. 1975. Vol. 15. P. 277-86.
25. Covert A. M. et al. Pets, early adolescents, and families // *Marriage & Family Review*. 1985. Vol. 8. № 3-4. P. 95-108.
26. Fine A. Animals and therapists: Incorporating animals in outpatient psychotherapy // A. Fine (Ed.). *Handbook on animal-assisted therapy*. San Diego, CA: Academic Press, 2009. P. 179-211.
27. Gee N. R., Harris S. L., Johnson K. L. The role of therapy dogs in speed and accuracy to complete motor skills tasks for preschool children // *Anthrozoös*. 2007. Vol. 20. № 4. P. 375-386. DOI: 10.2752/089279307X245509
28. Hayes A. M. et al. Avoidance and processing as predictors of symptom change and positive growth in an integrative therapy for depression // *International journal of behavioral medicine*. 2005. Vol. 12. № 2. P. 111-122. DOI: 10.1207/s15327558ijbm1202_9
29. Hunt M. et al. Emotional processing versus cognitive restructuring in response to a depressing life event // *Cognitive Therapy and Research*. 2007. Vol. 31. № 6. P. 833-851. DOI: 10.1007/s10608-007-9156-8
30. Hunt M. G. The only way out is through: Emotional processing and recovery after a depressing life event // *Behaviour Research and Therapy*. 1998. Vol. 36. № 4. P. 361-384. DOI: 10.1016/S0005-7967(98)00017-5
31. Hunt M. G., Chizkov R. R. Are therapy dogs like Xanax? Does animal-assisted therapy impact processes relevant to cognitive behavioral psychotherapy? // *Anthrozoös*. 2014. Vol. 27. № 3. P. 457-469. DOI: 10.2752/175303714X14023922797959
32. Jalongo M. R., Astorino T., Bomboy N. Canine visitors: The influence of therapy dogs on young children's learning and well-being in classrooms and hospitals // *Early Childhood Education Journal*. 2004. Vol. 32. № 1. P. 9-16. DOI: 10.1023/B:ECEJ.0000039638.60714.5f
33. Lange A. M. et al. Is counseling going to the dogs? An exploratory study related to the inclusion of an animal in group counseling with adolescents // *Journal of Creativity in Mental Health*. 2007. Vol. 2. № 2. P. 17-31. DOI: 10.1300/J456v02n02_03
34. López-Cepero Borrego J. et al. Animal-assisted interventions: review of current status and future challenges // *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2014. Vol. 14 (1). P. 85-101.
35. Maujean A., Pepping C. A., Kendall E. A systematic review of randomized controlled trials of animal-assisted therapy on psychosocial outcomes // *Anthrozoös*. 2015. Vol. 28. № 1. P. 23-36. DOI: 10.2752/089279315X14129350721812
36. Melson G. *Why the wild things are: Animals in the lives of children*. Cambridge MA: Harvard University Press, 2001. 236 p.

37. Parshall D. P. Research and reflection: Animal-assisted therapy in mental health settings // *Counseling and Values*. 2003. Vol. 48. № 1. P. 47–56. DOI: 10.1002/j.2161-007X.2003.tb00274.x
38. Samoilo A., Goldfried M. R. Role of emotion in cognitive-behavior therapy // *Clinical Psychology: science and practice*. 2000. Vol. 7. № 4. P. 373-385. DOI: 10.1093/clipsy.7.4.373
39. Sams M. J., Fortney E. V., Willenbring S. Occupational therapy incorporating animals for children with autism: A pilot investigation // *The American journal of occupational therapy*. 2006. Vol. 60. № 3. P. 268-274.
40. Scott K., Haseman J., Hammett R. Kids, dogs, and the occupation of literacy // *OT Practice*. 2005. Vol. 10. № 3. P. 16-20.
41. Schaaf R. C., Miller L. J. Occupational therapy using a sensory integrative approach for children with developmental disabilities // *Mental retardation and developmental disabilities research reviews*. 2005. Vol. 11. № 2. P. 143-148. DOI: 10.1002/mrdd.20067
42. Serpell J. Anthropomorphism and Anthropomorphic Selection – Beyond the “Cute Response” // *Society & Animals*. 2003. Vol. 11. № 1. P. 83-100. DOI: 10.1163/156853003321618864
43. Stewart L.A. Competencies in animal assisted therapy in counseling: a qualitative investigation of the knowledge, skills and attitudes required of competent animal assisted therapy practitioners. Atlanta, GA: Georgia State University, 2014. 95 p.
44. Triebenbacher S. L. Pets as transitional objects: Their role in children's emotional development // *Psychological reports*. 1998. Vol. 82. № 1. P. 191-200. DOI: 10.2466/pr0.1998.82.1.191
45. Urichuk L., Anderson D. Improving mental health through animal-assisted therapy. Edmonton, Alberta: The Chimo Project, 2003. 268 p.
46. Velde B. P., Cipriani J., Fisher G. Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice // *Australian Occupational Therapy Journal*. 2005. Vol. 52. № 1. P. 43-50. DOI: 10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x
47. Westra H. A., Stewart S. H., Conrad B. E. Naturalistic manner of benzodiazepine use and cognitive behavioral therapy outcome in panic disorder with agoraphobia // *Journal of Anxiety Disorders*. 2002. Vol. 16. № 3. P. 233–246. DOI: 10.1016/S0887-6185(02)00091-9
48. Wilkes J. K. *The Role of Companion Animals in Counseling and Psychology: Discovering Their Use in the Therapeutic Process*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher, 2009. 156 p.