

И. А. Огурцова

*О. А. Короткевич, старший преподаватель
Беларусь, Гомель, УО «ГГУ имени Ф. Скорины»*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ИМЕЮЩИХ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ

В современном обществе остро стоит проблема удовлетворенности жизни, поскольку результаты исследований удовлетворенности и качества жизни молодых людей демонстрируют крайне неблагоприятную ситуацию. Терапия домашними питомцами совсем недавно стала использоваться для гармонизации эмоционального состояния, снижения влияния стрессовых факторов. Автором описаны основные результаты эмпирического исследования психологических аспектов жизненной удовлетворенности юношей и девушек, имеющих домашних питомцев.

Удовлетворенность жизнью является основным когнитивным компонентом личного благополучия и понимается как осознанная оценка своей жизни в целом. Есть объективные и субъективные факторы, являющиеся источниками данного феномена. К объективным факторам относят социально-экономическое, семейное положение (М. Айзенк и Г. Айзенк), здоровье (Л. В. Куликов, Н. В. Панина), возраст, социальные связи (М. Аргайл, Т. Шибутани) и др. Группу субъективных факторов составляют совпадение достижений и притязаний (К. А. Абульханова-Славская), последовательность в достижении жизненных целей и интерес к жизни (Н. В. Панина), внутренний локус контроля (А. Кэмбэлл), субъектная жизненная позиция (Л. И. Габдулина), стратегия дистанцирования и проблемно-решающая стратегия в сложных жизненных ситуациях (И. А. Джидарьян), социальные сравнения (Тернер), такие личностные особенности, как экстравертированность (Брадберн) и оптимизм (П. Коста и Р. Маккри) [1]. Удовлетворенность жизнью тесно связана с удовлетворенностью в субъективно важных сферах жизни, к которым М. Аргайл относит дружбу, семью, условия труда, экономический статус, социальный статус, а также самооценку [2, с. 43].

В. С. Меренкова, О. Е. Солодкова указывают, что с удовлетворенностью жизнью связано понятие «качество жизни». Качество жизни выражается в двух измерениях – субъективном и объективном благополучии. Субъективное чувство личного благополучия включает 4 компонента: психическое благополучие, самооценка, самоэффективность, личный контроль [3, с. 5].

Л. В. Карапетян пишет, что психическое личностное благополучие состоит из различных эмоциональных и когнитивных аспектов, в том числе, например, положительного и отрицательного аффективного счастья, удовлетворенности жизнью, согласия между ожидаемыми и достигнутыми жизненными целями, психосоматических симптомов, настроения и т. д. [4, с. 179]. И.А. Джидарьян рассматривает счастье как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения» [5, с. 43].

Особо следует отметить определение Р.М. Шамионова: «Удовлетворенность жизнью – сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [6, с. 81].

Анималотерапия (от латинского «animal» – животное) представляет вид терапии, использующий животных (безопасных для общения) и их образы, рисунки, игрушки для оказания психотерапевтической помощи [7, с. 24].

Уникальность анималотерапии заключается в том, животное имеет внутренний источник активности, поэтому становится относительно непредсказуемым; животное не является носителем смысловой и оценочной функции и позволяет человеку освободиться от проявления психологических защит; животное имеет собственную позицию, мотивацию и в ситуации взаимодействия активно ее проявляет [8, с. 45]. Существует несколько разновидностей анималотерапии в зависимости от вида животного, с которым осуществляется взаимодействие.

Пет-терапия – это психотерапия домашними животными. Термин происходит от английского «pet» – обобщенное название домашних животных, дословно «любимец», «баловень», «любимое животное». В качестве пет-терапевта может выступать кошка, собака, аквариумные рыбки, попугай, канарейка, кролик, шиншилла, хомяк, домашняя крыса, ящерица или что-нибудь еще. Главное, чтобы животное представляло интерес для самого владельца, а также соответствовало темпераменту и образу жизни владельца конкретного животного [9, с. 14].

Выборочную совокупность составили 80 юношей и девушек в возрасте от 15 до 17 лет, из них 40 человек, у которых есть домашние питомцы, и 40 человек, у которых нет питомцев. Цель исследования и анализ психолого-педагогической литературы определили состав психодиагностического инструментария: анкета; тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) (адаптация Н.В. Паниной). Результаты анкетирования юношей и девушек, у которых есть домашние питомцы, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования юношей и девушек, у которых есть

домашние питомцы

Вопросы	Ответы
Сколько лет вашему питомцу?	а) до 1 года – 8 человек (20%) б) 1-5 лет – 19 человек (47,5%) в) 5-15 лет- 8 человек (20%) г) старше 15 лет- 5 человек (12,5%)
Сколько времени Вы уделяете своему домашнему питомцу?	а) 10 минут в день – 6 человек (15%) б) до 30 минут – 24 человек (60%) в) примерно 1 час – 7 человека (17,5%) г) больше 1 часа – 3 человека (7,5%)
Какие формы взаимодействия используете?	а) игра – 12 человек (30%) б) ласка – 13 человек (32,5%) в) разговоры – 10 человек (25%) г) дрессировка – 5 человека (12,5%)
Насколько трудно содержать питомца?	а) легко, приносит удовольствие – 25 человек (62,5%) б) бывают проблемы – 13 человек (32,5%) в) очень трудно – 2 человека (5%)
Способны ли животные лечить людей?	а) да, конечно – 35 человек (87,5%) б) нет, не думаю – 5 человек (12,5%)
Как вы считаете, стоит ли заводить домашнего питомца?	а) да, конечно – 35 человек (87,5%) б) нет, от них только проблем – 5 человека (12,5%)

Результаты анкетирования, представленные в таблице 1, показали, что у большинства юношей и девушек питомцы находятся в среднем от одного до пяти лет – у 47,5% опрошенных; большинство анкетлируемых уделяет питомцу

30 минут своего времени в день (60% опрошенных); взаимодействие с питомцем проходит в виде игры, ласки, общения, юноши и девушки в меньшей степени используют дрессировку при взаимодействии с домашними питомцами. Содержание питомца приносит удовольствие 62,5% опрошенных.

Результаты анкетирования юношей и девушек, у которых нет домашних питомцев, показали, что большинство девушек и юношей, у которых нет питомцев (57,5%) хотели бы завести домашних питомцев. Основными причинами, по которым юноши и девушки не могут завести питомцев, это нехватка свободного времени (50%), против другие члены семьи (37,5%), материальные причины (12,5%). 50% опрошенных считают, что содержание домашнего питомца сопряжено с определенными трудностями, 45% не считают, что содержание домашних животных приносит трудности, а наоборот, приносит удовольствие. Большинство молодых людей, у которых нет питомцев (60%), считает, что животные способны лечить людей. 60% анкетлируемых, у которых нет питомцев,

считают, что заводить домашних питомцев стоит.

Таблица 2 – Результаты исследования уровня удовлетворенности у юношей и девушек, имеющих домашних питомцев, и юношей и девушек, у которых нет питомцев, полученные с помощью теста «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ)

Шкала	Уровень	Количество		Достоверность различий по χ^2 -угловому преобразованию Фишера (уровень значимости)
		юноши и девушки, имеющие домашних питомцев (n = 40)	юноши и девушки, у которых нет домашних питомцев (n = 40)	
Интерес к жизни	низкий	6	10	–
	средний	20	25	–
	высокий	14	5	$\chi^2_{\text{эмп}} = 2,428$ при $p \leq 0,01$
Последовательность в достижении жизненных целей	низкий	5	8	–
	средний	28	27	–
	высокий	7	5	–
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	низкий	6	7	–
	средний	30	27	–
	высокий	4	6	–
Положительная оценка себя и своих поступков	низкий	7	10	–
	средний	20	24	–
	высокий	13	6	$\chi^2_{\text{эмп}} = 1,869$ при $p \leq 0,05$
Общий фон настроения	низкий	5	14	$\chi^2_{\text{эмп}} = 2,428$ при $p \leq 0,01$
	средний	19	22	–
	высокий	16	4	$\chi^2_{\text{эмп}} = 3,242$ при $p \leq 0,01$
Удовлетворенность жизнью	низкий	6	11	–
	средний	20	25	–
	высокий	14	4	$\chi^2_{\text{эмп}} = 2,782$ при $p \leq 0,01$

Результаты исследования уровня удовлетворенности у юношей и девушек, имеющих домашних питомцев, и юношей и девушек, у которых нет питомцев,

полученные с помощью теста «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) (адаптация Н.В. Паниной), представлены в таблице 2.

С помощью критерия χ^2 -углового преобразования Фишера были

выявлены

статистически значимые различия между юношами и девушками, имеющими домашних животных, и юношами и девушками, у которых нет домашних питомцев, в следующих уровнях интереса к жизни: 1) доля юношей и девушек, имеющих домашних питомцев, с высоким уровнем интереса к жизни, статистически значимо больше, чем доля юношей и девушек, у которых нет домашних питомцев (при $p \leq 0,01$).

С помощью критерия ϕ^* -углового преобразования Фишера были выявлены статистически значимые различия между юношами и девушками, имеющими домашних животных, и юношами и девушками, у которых нет домашних питомцев, в следующих уровнях оценки себя и своих поступков: 1) высокий уровень, т.е. доля юношей и девушек, имеющих домашних питомцев, с высоким уровнем оценки себя и своих поступков, статистически значимо больше, чем доля юношей и девушек, у которых нет домашних питомцев (при $p \leq 0,05$).

С помощью критерия ϕ^* -углового преобразования Фишера были выявлены статистически значимые различия между юношами и девушками, имеющими домашних животных, и юношами и девушками, у которых нет домашних питомцев, в следующих уровнях общего фона настроения: 1) низкий уровень – т.е. доля юношей и девушек, у которых нет домашних питомцев, с низким уровнем общего фона настроения, статистически значимо больше, чем доля юношей и девушек, имеющих домашних питомцев (при $p \leq 0,01$); 2) высокий уровень – т.е. доля юношей и девушек, имеющих домашних питомцев, с высоким уровнем общего фона настроения, статистически значимо больше, чем доля юношей и девушек, у которых нет домашних питомцев (при $p \leq 0,01$).

С помощью критерия ϕ^* -углового преобразования Фишера были выявлены статистически значимые различия между юношами и девушками, имеющими домашних животных, и юношами и девушками, у которых нет домашних питомцев, в следующих уровнях удовлетворенности жизнью: 1) высокий уровень – т.е. доля юношей и девушек, имеющих домашних питомцев, с высоким уровнем удовлетворенности жизнью, статистически значимо больше, чем доля юношей и девушек, у которых нет домашних питомцев (при $p \leq 0,01$).

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования психологических особенностей жизненной удовлетворенности молодых людей, имеющих домашних питомцев, могут быть использованы в работе педагога-психолога в рамках профилактической и коррекционной деятельности для повышения удовлетворенности жизнью подростков.

Список использованных источников и литературы

1 Габдулина, Л. И. Удовлетворенность жизнью и ее объективные детерминанты в период взрослости [Текст] / Л.И. Габдулина // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. – № 4. – С. 42–48.

- 2 Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
- 3 Меренкова, В. С. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» / В. С. Меренкова, О. Е. Солодкова // Комплексные исследования детства. – 2020. – № 1. – С. 4–13.
- 4 Карапетян, Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. – 2014. – № 1. – С. 171–182.
- 5 Джидарьян, И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И. А. Джидарьян // Психологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 40–48.
- 6 Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия / Р. М. Шамионов // Известия Саратов. ун-та. – 2014. – Т. 14. – Вып. 1. – С. 80–86.
- 7 Загайнова, О. С. Прикладные аспекты зоопсихологии: анималотерапия / О. С. Загайнова, О. В. Ломтатидзе, А. С. Алексеева. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. – 112 с.
- 8 Огненко, Н. Работа с образами животных. Я, ты и тигр / Н. Огненко. – СПб. : Речь, 2006. – 160 с.
- 9 Агафонов, В. Анималотерапия. Усы, лапы, хвост – наше лекарство / В. Агафонов. – СПб. : Наука и Техника, 2006. – 34 с.