CZU: 159.9.072:615.851.81 **https://doi.org/10.59295/sum5(185)2025_39**

ИНТЕГРАЦИЯ АНИМАЛОТЕРАПИИ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ

Людмила АНЦИБОР, Татьяна НОСОВА,
Государственный Университет Молдовы

В статье рассматривается интеграция анималотерапии и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) как перспективного направления психологической помощи. Анализируется влияние взаимодействия с животными на эмоциональную регуляцию, коррекцию когнитивных искажений, улучшение навыков межличностного общения и повышение мотивации пациентов. На основе научных исследований показано, что животные, выступая в роли терапевтических партнеров, создают безопасную среду, повышают мотивацию и облегчают освоение техник КПТ, что способствует более быстрому и эффективному достижению терапевтических целей. Представлены примеры практического применения методов интегративного подхода в работе с тревожными, депрессивными расстройствами и ПТСР.

Ключевые слова: *Анималотерапия, Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), Эмоциональная регуляция, Когнитивные искажения, Социальная адаптация.*

INTEGRATION OF ANIMAL-ASSISTED THERAPY INTO COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

This article explores the integration of animal-assisted therapy with cognitive-behavioral therapy (CBT) as a promising direction in psychological support. It analyzes how interactions with animals enhance emotional regulation, address cognitive distortions, and improve interpersonal skills. Additionally, the paper discusses the role of animals in increasing patient motivation and activity levels. Scientific examples illustrate practical applications of this integrated therapeutic approach in managing anxiety disorders, depression, and PTSD, demonstrating increased patient engagement and accelerated achievement of therapeutic goals through safe and supportive animal-human interactions within CBT practices.

Keywords: Animal-assisted therapy, Cognitive-behavioral therapy (CBT), Emotional regulation, Cognitive distortions, Social adaptation

Введение

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) представляет собой перспективное направление современной психотерапевтической практики, является одним из наиболее эффективных и широко используемых подходов в психотерапии, однако ее эффективность может быть усилена, если добавить в процесс ко-терапевтов – животных.

В то же время анималотерапия, или терапия с участием животных, тоже продолжает активно развиваться, предлагая новые подходы и расширяя области применения. Так что же происходит в анималотерапии сегодня?

1. Расширение видов используемых животных: помимо традиционных собак, лошадей и дельфинов, в терапевтических целях начинают применять кроликов, грызунов и даже насекомых (энтомотерапия), что позволяет охватить более широкий спектр пациентов и адаптировать терапию под индивидуальные потребности.

2. Интеграция в когнитивно-поведенческую терапию (КПТ): использование животных в рамках КПТ способствует созданию атмосферы доверия и безопасности, облегчает выражение эмоций и снижает уровень стресса, что повышает эффективность психотерапевтических вмешательств.

3. Применение в реабилитации детей с особыми потребностями: анималотерапия активно используется для поддержки детей с ДЦП, аутизмом и другими расстройствами, способствуя улучшению моторных и социальных навыков, а также общего психоэмоционального состояния.

4. Повышение доступности и популяризация метода: создаются специализированные центры и программы, обучающие специалистов и животных для проведения анималотерапии, что делает этот метод более доступным для различных групп населения.

Цель данного исследования заключается в анализе теоретических и практических аспектов интеграции анималотерапии и КПТ, а также в оценке перспектив и ограничений этого интегративного подхода.

Эмоциональная регуляция в рамках интеграции анималотерапии и КПТ

Эмоциональная регуляция – это способность человека управлять своими эмоциями, адаптироваться к изменениям окружающей среды и сохранять психологическую стабильность [9]. В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) эмоциональная регуляция достигается через работу с когнитивными искажениями, автоматическими мыслями и копинг-стратегиями [2]. Однако стандартные техники КПТ не всегда эффективны для пациентов с выраженными эмоциональными нарушениями, что делает актуальным использование нестандартных методов, таких как анималотерапия [3, 4, 8].

Животные способствуют созданию непринужденной атмосферы, в которой пациент чувствует себя более спокойно и открыто. Это позволяет быстрее установить доверие между терапевтом и клиентом, что особенно важно при работе с тревожными расстройствами, депрессией и ПТСР.

Исследования показывают, что взаимодействие с животными снижает уровень стресса и тревожности, увеличивая выработку окситоцина и уменьшая концентрацию кортизола [13]. Пациенты, испытывающие трудности с выражением эмоций, легче осознают и проявляют свои чувства при контакте с животными, что существенно облегчает терапевтический процесс [1, 4, 8].

В итоге именно животные выступают катализаторами выражения эмоций. Пациенты, взаимодействуя с животными, легче осознают и выражают свои чувства, что и является ключевой задачей КПТ.

Наблюдение за поведением животных помогает пациентам осознать собственные эмоциональные реакции и учит более эффективным способам эмоциональной регуляции.

Работа с когнитивными искажениями

В КПТ терапевт использует поведение животного как пример отсутствия предвзятости и простоты восприятия ситуации. Это помогает пациенту понять свои когнитивные искажения (например, негативное мышление) и пересмотреть их.

КПТ эффективно работает с когнитивными искажениями, используя методики когнитивной реструктуризации и поведенческие эксперименты [8, 2]. Интеграция анималотерапии помогает пациентам проверять свои негативные убеждения на практике, наблюдая за поведением животных и собственной реакцией на взаимодействие с ними [1, 4].

Анималотерапия рассматривается как перспективное дополнение к КПТ, повышающее эффективность коррекции когнитивных искажений посредством сочетания эмоциональной поддержки с эмпирической работой с мыслями, ведь пациенты часто чувствуют большую ответственность и эмоциональную связь с животным, что мотивирует их к действиям и закреплению новых поведенческих паттернов.

Улучшение навыков межличностного взаимодействия

Межличностные навыки – важная составляющая психического здоровья и социальной адаптации человека [2, 8]. Трудности коммуникации в КПТ связываются с когнитивными искажениями и избеганием социальных ситуаций [5]. Использование животных облегчает преодоление этих трудностей, помогая снизить тревожность и развить эмпатию [1, 4, 8].

Включение животных в терапию облегчает социализацию и улучшает невербальную коммуникацию пациентов с аутизмом и социальной тревожностью [1, 4, 6]. Работа с животными помогает восстановлению навыков доверия и уверенности в социальных ситуациях, что подтверждается исследованиями об эффективности канистерапии и иппотерапии [1, 11].

Общение с животными снижает страхи социальной оценки, пациент становится более естественным и открытым, что помогает эффективнее отрабатывать коммуникативные навыки и навыки уверенного поведения.

Повышение мотивации и активности

Мотивация и физическая активность имеют ключевое значение для преодоления депрессии, тревоги и других эмоциональных нарушений [2, 8].

В то же время забота о животном формирует чувство ответственности, снижает апатию и стимулирует физическую активность [1, 4]. Многочисленные исследования показывают, например, что терапевтическая верховая езда улучшает эмоциональное состояние и социальную активность пациентов с ПТСР, аутизмом и депрессией [1, 11]. Таким образом, интеграция животных в КПТ становится эффективным инструментом повышения мотивации и активности пациентов.

Практическое применение техник КПТ в анималотерапии

Интеграция анималотерапии и КПТ позволяет мягко и эффективно применять стандартные техники терапии в реальной жизни [1, 2]. Когнитивная реструктуризация становится более доступной благодаря поддерживающей среде, создаваемой терапевтическими животными [2, 4].

Поведенческие эксперименты и экспозиционная терапия становятся менее стрессовыми благодаря взаимодействию с животными, что особенно эффективно для пациентов с тревожными расстройствами и ПТСР [1, 8, 11]. Тактильный контакт с животными и забота о них помогают пациентам применять техники эмоциональной регуляции и осознанности, снижая уровень стресса и тревоги [1, 4, 13].

Животные становятся своего рода «мостом» между терапевтом и пациентом, облегчая освоение новых моделей мышления и поведения [1, 11, 3]. Как же это работает?

Когнитивная реструктуризация. Это методика, направленная на изменение иррациональных убеждений и автоматических негативных мыслей [2]. В анималотерапии когнитивная реструктуризация реализуется следующим образом: пациент с социальной тревожностью сначала взаимодействует с животным, формируя позитивный опыт общения, после чего переносит этот опыт на взаимодействие с людьми. Пациенты с низкой самооценкой могут изменить негативные убеждения о себе, получая позитивный отклик и эмоциональную поддержку от животного [4].

Поведенческие эксперименты позволяют пациентам проверять свои убеждения в реальных ситуациях и получать новый опыт. В анималотерапии это происходит через постепенное взаимодействие с животными: например, пациент, страдающий кинофобией (страх собак), может постепенно взаимодействовать с собакой, проверяя на практике свои опасения и приобретая позитивный опыт, который меняет иррациональные убеждения [1, 4].

Экспозиционная терапия направлена на постепенную десенсибилизацию при столкновении с пугающими ситуациями или объектами. В анималотерапии данный подход реализуется мягко и безопасно. Например, пациенты с социальной тревожностью могут начать взаимодействие в присутствии животного, затем постепенно расширять уровень контактов, включая других людей (таким образом мы, например, приходим в итоге от индивидуальных занятий с лошадью к групповым сеансам в табуне). Такой подход особенно эффективен для людей с сильной тревожностью [4, 11].

Взаимодействие с животными требует концентрации на текущем моменте, развивая осознанность (mindfulness), что является важной частью КПТ [13], а само присутствие животных делает терапию более интерактивной и эмоционально вовлекающей. Пациенты, склонные к прокрастинации или испытывающие сложности с организацией собственной жизни, учатся соблюдать режим, планировать действия и брать на себя ответственность, заботясь о животных [1, 4].

Таким образом, интеграция КПТ и анималотерапии создает мощный терапевтический инструмент, позволяющий пациентам осваивать новые модели поведения и мышления в комфортных и естественных условиях.

Библиография:

1. BASS, M. M., DUCHOWNY, C. A., & LLABRE, M. M. (2009). *The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. Journal of Autism and Developmental Disorders,* 39(9), 1261–1267. https://doi.org/10.1007/s10803-009-0734-3
2. BECK, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond.* N. Y.: Guilford Press. ISBN: 978-1609185046.
3. BEETZ, A., UVNÄS-MOBERG, K., JULIUS, H., & KOTRSCHAL, K. (2012). *Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. Frontiers in Psychology*, 3, 234. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234
4. CHANDLER, C. K. (2017). *Animal-assisted therapy in counseling.* 3rd ed. Routledge. ISBN: 978-1138935914.
5. CLARK, D. M., & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In: Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & SCHNEIER, F.R. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press, pp. 69–93.
6. GRANDGEORGE, M., TORDJMAN, S., LAZARTIGUES, A., LEMONNIER, E., DELEAU, M., & HAUSBERGER, M. (2012). *Does pet arrival trigger prosocial behaviors in individuals with autism? PLoS ONE,* 7(8), e41739. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0041739
7. GROSS, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry,* 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
8. GRANDGEORGE, M., & HAUSBERGER, M. (2011). *Human-animal relationships: from daily life to animal-assisted therapies. Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, 47(4), 397–408. https://doi.org/10.4415/ANN_11_04_12
9. HOFMANN, S. G., ASNAANI, A., VONK, I. J., SAWYER, A. T., & FANG, A. (2012). *The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research,* 36(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1
10. GROSS, J. J. (2015). E*motion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
11. HOFMANN, S. G., ASNAANI, A., VONK, I. J., SAWYER, A. T., & FANG, A. (2012). *The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research,* 36(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1
12. JOHNSON, R. A., ALBRIGHT, D. L., Marzolf, J. R., McDaniel, K., Bibbo, J., Whitman, H., & Harms, N. (2018). *Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. Military Medical Researc*h, 5(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s40779-018-0149-6
13. LINEHAN, M. M. (2014). DBT® *Skills Training Manual.* 2nd ed. Guilford Publications. ISBN: 978-1462516995.
14. ODENDAAL, J. S. J., & MEINTJES, R. A. (2003). *Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. The Veterinary Journal,* 165(3), 296–301. https://doi.org/10.1016/S1090-0233(02)00237-X
15. STROHMINGER, N., & NICHOLS, S. (2014). *The essential moral self. Cognition*, 131(1), 159–171. https://doi.org/10.1016/j.cognition.2013.12.005.

Данные об авторах:

Людмила АНЦИБОР*,* доктор хабилитат психологических наук, доктор биологических наук, доцент, Государственный Университет Молдовы.
ORCID: 0000-0003-0623-9234
E-mail: mantsibor@mail.ru

Татьяна НОСОВА, докторант, Государственный Университет Молдовы.
ORCID: 0000-0002-2314-781X
E-mail: vmp73ster@gmail.com

Получено: 28.02.2025