

Государственное бюджетное образовательное учреждение
школа-интернат № 1 имени К. К. Грота
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Научно-исследовательская работа

Воздействие мурлыканья кошек на здоровье человека

Окружающий мир

Выполнила:
Воронкова Маргарита Дмитриевна,
4 «Б» класс

Руководитель:
Васильева Елена Сергеевна,
Учитель, ГБОУ школа-интернат №1 им.К.К. Грота

Санкт-Петербург
2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Кошки – лекари	4
1.1. Кошки и психическая сфера: стрессы, депрессии.....	4
1.2. Кошки и сердечно-сосудистая система.....	5
1.3. Воздействие на здоровье человека разных пород и окрасов кошек...6	
1.4. Воздействие кошачьего мурчания на организм человека.....	7
Глава 2. Организация исследования.....	8
Заключение.....	12
Список литературы.....	13
Приложения.....	14

Введение

Наши питомцы делят с нами кров на протяжении тысячелетий. Многие из нас держат в доме кошек, даже не задумываясь о том, что это настоящее «пушистое лекарство». Между тем, анималотерапия — или лечение при помощи общения с животными и в том числе фелинотерапия (кошкотерапия) уже официально признаны международным врачебным сообществом.

Актуальность темы работы связана с тем, что фелинотерапия (кошкотерапия) известная во всём мире, в России редко используется в практических целях, хотя это простое, доступное и очень эффективное средство в достижении цели.

В связи с этим я и решила провести свое исследование, обозначив цель - выявить какое воздействие на организм и здоровье человека оказывает кошачье мурчание.

Поставленная цель определяет задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по данной теме.
2. Составить опросники для проведения исследования
3. Исследовать и проанализировать воздействие кошачьего мурчания на организм и здоровье человека среди людей содержащих дома кошек и тех, у кого их нет.
4. Изучить собранный материал и оформить в виде мультимедийной презентации.

Существует много мнений о том, что кошки обладают целительными свойствами и способны «лечить» людей от различных недугов. Многим известно, что кошки отлично снимают стресс. И это вполне объяснимо с научной точки зрения. В состоянии эмоциональной тревожности и стресса люди подсознательно тянутся к кошкам и ласково их поглаживают. Это приводит к расслаблению, снятию стресса и улучшению настроения. Однако многие замечают облегчение и боли физической при общении с котами и кошками.

Гипотеза исследования - мурчание кошек может оказывать благотворное воздействие на организм и здоровье человека.

Объект исследования – кошачье мурчание.

Предмет исследования – воздействие мурчания кошек на организм и здоровье человека.

Методологическую основу исследования составляют:

1. Анализ литературы, информационных ресурсов по проблеме исследования.
2. Прослушивание записи кошачьего мурчания,
3. Опрос и выявление состояния до и после.
4. Количественный и качественный анализ экспериментальных данных.

Глава 1. Кошки - лекари

Многие из нас держат в доме кошек, даже не задумываясь о том, что это настоящее «пушистое лекарство». Между тем, анималотерапия — или лечение при помощи общения с животными, уже официально признано международным медицинским сообществом.

Фелинотерапия (кошкотерапия) известна давно во всём мире, в России и других странах, но редко используется в практических целях. Конечно, лучше всего пушистые и мурлычущие лекари лечат стрессы и депрессии, успокаивают душевную боль. Однако многие замечают облегчение и боли физической при общении с котами и кошками. Как животные это делают? Как они лечат? Учеными неоднократно было доказано, что фелинотерапия является эффективным методом лечения и реабилитации больных, как с душевными, так и физическими страданиями. Пушистые лекари могут общаться с нами не только в зоопарках и живой природе, но и дома. Многие люди заводят кошек, чтобы скрасить одиночество, помочь в воспитании детей и просто потому, что любят мурчащих пушистых зверьков. Таким образом, фелинотерапия доступна в домашних условиях. По данным ученых, за счет домашнего общения с кошками улучшается состояние как психического здоровья, так и физического, нормализуется сон, давление и улучшается общее состояние. Какова же польза кошек, чем они помогают своим хозяевам?

1.1. Кошки и психическая сфера: стрессы, депрессии

Многим известно, что кошки отлично снимают стресс. И это вполне объяснимо с научной точки зрения. В состоянии эмоциональной тревожности и стресса люди подсознательно тянутся к кошкам и ласково их поглаживают. Это приводит к расслаблению, снятию стресса и улучшению настроения. Мягкая шерсть питомцев раздражает особые рефлексогенные точки и зоны на ладонях, что приводит к успокоению нервной системы, «перезагрузке» мыслительных процессов и расслаблению. Мягкие и неторопливые движения, а также близость теплого мурчащего друга приводят к выбросу в кровь повышенных порций окситоцина — его называют гормоном любви, при этом одновременно с ним снижается уровень кортизола, который отвечает за стресс. Но кошки не только снимают стресс, но еще и лечат легкую или среднетяжелую депрессию, порой лучше всех психотерапевтов. Общение с кошками приводит к улучшению настроения, снижению эмоционального напряжения. Отношения с животным просты, кошки любят нас просто так, и вы можете оставаться самим собой, не переживая за то, что задеваете чувства кошки. С ней можно поговорить, высказать все, что у вас накопилось, и она молчаливо вас выслушает. Кроме того, если у вас депрессия, кошка побудит

вас к ответственности. Если на себя вы можете махнуть рукой, то на заботу о животном — нет. Это побудит человека хотя бы встать с постели, чтобы покормить кошку и убрать за нею, купить еду. В целом, помогает ощущению нужности и не дает окончательно впасть в уныние. При депрессии есть ощущение отрезанности, изоляции от мира, а при наличии кошки вы никогда не останетесь одиноким, у вас всегда рядом будет верный друг, который поможет вам. Зачастую у одиноких людей с появлением в доме животного проходит депрессия, появляется жажда жизни, если не ради себя, то хотя бы теперь ради пушистого друга.

1.2. Кошки и сердечно-сосудистая система

Исследования, проводимые на базе колледжа медицины в Бруклине и Нью-Йоркском университете медицины, показали позитивное влияние кошек на сердечно-сосудистую систему своих хозяев. В ходе исследования людей, которые страдали от повышенного давления, та их половина, что помимо приема препаратов, завела и еще кошку и регулярно с нею общалась, показала лучшие результаты. Состояние их сердечно-сосудистой системы было лучшим, исчезли стрессорные подъемы давления и резкие его колебания в периоды волнений. Известно, что сердечно-сосудистая система зависима от уровня гормонов, особенно стрессорных. Кошки нормализуют уровень этих гормонов, а значит, реже наблюдаются скачки давления, особенно если в периоды волнения погладить любимца. Кроме того, есть данные и о том, что кошки помогают в предотвращении таких катастроф, как инсульт и инфаркт, так как успокаивают своих хозяев и не дают им сильно нервничать. Если сердечно-сосудистая система находится в стабильном и спокойном состоянии, нет резких скачков давления, спазма сосудов и резкого выброса гормонов стресса в кровь, это позволяет доставлять достаточное количество крови к мозгу и сердечной мышце. Ученые даже выяснили, что владельцы кошек на 30% меньше рискуют погибнуть от этих осложнений, причем с собаками такой зависимости не наблюдается. Уменьшение боли, укрепление иммунитета и заживление ран. Многие владельцы кошек отмечают, что за счет общения с мурлыкой у них утихает боль в определенных частях тела или органах. Точный механизм этого явления неизвестен, но предполагается, что эффект связан с живым теплом от тела и шерстки, так как температура тела кошки выше. Нередко кошка ложится на больные места, и за счет прогревания ее телом проходит спазм и уменьшается боль. Если же кошка, лежа на больном месте, еще и мурчит, это дает ощущение легкой вибрации, которая усиливает капиллярное кровообращение и ускоряет устранение боли.

1.3. Воздействие на здоровье человека разных пород и окрасов кошек

- Сейчас кошкотерапия в США и особенно в Великобритании переживает настоящий бум, - рассказывает худрук театра «Кошкин дом», народный артист РСФСР Юрий Куклачев. - Кошка безошибочно угадывает больное место хозяина и всегда ложится аккуратно на него. Более того, у кошек разных пород и окраса своя специализация.

Белые считаются универсальными. Кстати, в Англии лечебными признали именно белых мурок. Как показали опыты, белые кошки полезны вялым людям, они их подпитывают энергией.

Черные, напротив, избавляют своих хозяев от отрицательной энергии. Они хорошо подходят темпераментным, вспыльчивым людям. Также эти животные лучше других справляются с функциями защитника и вовремя предупредят об опасности.

Рыжие поднимают хозяевам настроение.

Серые обладают в равной степени качествами, присущими черным и белым кошкам.

Персидская кошка. Малоактивная, апатичная кошка, любит спокойную обстановку. Целительством она может заниматься долго, но при этом забирает у хозяина отрицательную энергию в небольших количествах. Персидская кошка избавляет человека от раздражительности и нервных срывов. считаются прекрасными невропатологами и могут вылечить хозяина от депрессии, бессонницы и раздражительности.

Ангорская кошка. Ласковая, добрая и неагрессивная. Считается самым лучшим диагностом и всегда безошибочно угадывает больное место. Она способна заниматься лечением долго и иногда часами не отходит от хозяина.

Сфинкс. Миротлюбивая кошка. Сфинкс способен забирать сразу много отрицательной энергии и считается одним из самых талантливых лекарей среди кошек. отлично лечит болезни почек, желудка и кишечника.

Сиамские кошки способны вылечить простудные и инфекционные заболевания. Они обладают пока необъяснимым для ученых даром убивать болезнетворные микробы.

Русская голубая. Ласковая, активная, самостоятельная, но требует к себе много внимания. Энергии забирает мало, но является отличным диагностом.

Надо отметить, что простые дворовые кошки справляются с недугами человека так же хорошо, как и их породистых собратьев.

Точно установлено, что кошки оказывают лучший лечебный эффект, чем коты. Причем первые положительно воздействуют на людей с заболеваниями нервной системы и внутренних органов, а вторые - на тех, кто страдает от остеохондроза, радикулита и артроза.

1.4. Воздействие кошачьего мурчания на организм человека

Десятилетиями ученые исследовали кошачьи голоса. В результате множества экспериментов было установлено - кошачье мурлыканье не просто разговор животного, это мощное лечебное средство, позволяющее ему быстро восстанавливать свои силы, а также заживлять раны.

Именно мурчание повышает их жизнестойкость, а также оказывает благоприятное воздействие на организм человека, помогая ему бороться с различными болячками.

Доказано, мурлыканье - набор колебаний определенных частот, влияющих на активизацию защитных сил человеческого организма. Помогают кошки не только в снятии боли, но и в заживлении ран и переломов, опять же за счет тепла своего тела и вибрации от мурлыкания. Вибрации кошки происходят в диапазоне от 20 до 120 Гц, и, по мнению некоторых приверженцев альтернативной медицины, эти вибрации благотворно влияют на человеческий организм. Так, диапазон от 20 до 35 Гц помогает в регенерации тканей в области суставов, мышц и мягких тканей, а диапазон в 30-50 Гц и 100-120 Гц приводит к укреплению костей и их росту. Научным путем эти утверждения доказаны не были, но если вы ощущаете боли, можно брать на руки своего любимца и гладить его, чтобы он мурчал — возможно, отдельным людям это поможет.

Также кошачье мурлыканье оказывает благотворное влияние на нервную систему человека и его психику.

Кроме того, именно при звуках, исходящих в таком диапазоне, у человека улучшается мозговое кровообращение, нормализуется давление, стабилизируется сердечный ритм. Выявлено также позитивное влияние кошек на иммунную систему их владельца, особенно если это маленькие дети. Те малыши, которые растут вместе с домашними питомцами, имеют более высокий уровень антител, их иммунитет крепче, у них понижены риски развития аллергических реакций и даже астмы. Но для многих аллергиков шерсть животного - мощный раздражитель, здесь уже нужно консультироваться с врачом, который подскажет, насколько возможно общение с кошками.

Когда хозяин гладит своего питомца, у них происходит биоэнергетический контакт, в его центральную нервную систему поступают положительные импульсы - поднимается настроение.

И естественно, кошки прививают детям любовь к ближним и заботу о более слабых существах. Также имеются данные о позитивном влиянии кошек на сон — мурчание питомца и его теплота убаюкивающее влияют на человека, помогая ему расслабиться и уснуть

Глава 2. Организация исследования

Для того, чтобы доказать или опровергнуть гипотезу исследования, была поставлена цель эксперимента – изучить состояние здоровья людей, содержащих дома кошек.

Для реализации цели эксперимента необходимо решить следующие задачи:

1. Оценить состояние здоровья людей, содержащих дома кошек.
2. Оценить состояние здоровья людей, не содержащих дома кошек.
3. Провести сравнительный анализ состояния здоровья людей содержащих дома кошек, и тех, у кого их нет.
4. Дать прослушать аудиозапись с кошачьим мурчанием, оценить изменения в эмоционального состояния сразу после прослушивания аудиозаписи и через час после этого.

Эксперимент проводился с 27 февраля по 10 апреля 2018 года. В эксперименте принимали участие ученики 3, 4 и 5-х классов школы-интерната №1 им. К.К. Грота и 6 взрослых. Всего 30 человек, из них 15 человек, содержащих дома кошек (Группа 1) и 15 человек, у кого их нет (Группа 2).

Эксперимент проводился в несколько этапов.

Первый этап эксперимента заключался в анкетировании аудитории (Приложение 1). Первый вопрос анкеты «Есть ли у Вас кошка?» помог разделить участников эксперимента на 2 группы.

Анкетирование показало, что 14 человек из Группы 1 болеют редко, а из Группы 2 – редко болеют только 7 человек (диаграмма 1).

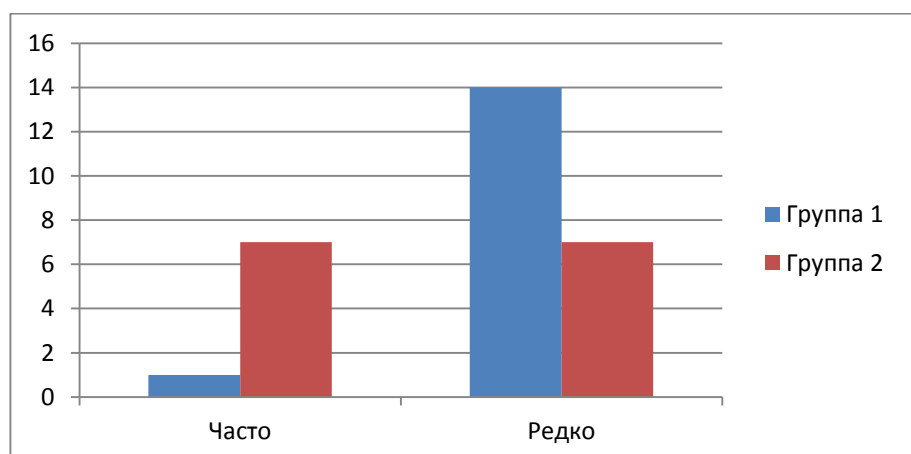


Диаграмма 1.

Быстро восстанавливаются после болезни 13 человек из Группы 1, а из Группы 2 быстро восстанавливаются после болезни 6 человек (диаграмма 2)

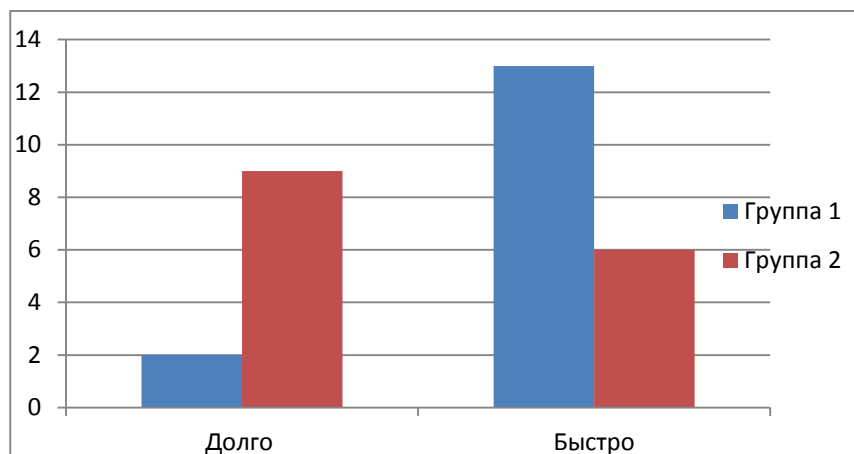


Диаграмма 2.

Чаще в хорошем настроении пребывают 11 человек из Группы 1 и 8 человек из Группы 2 (диаграмма 3).

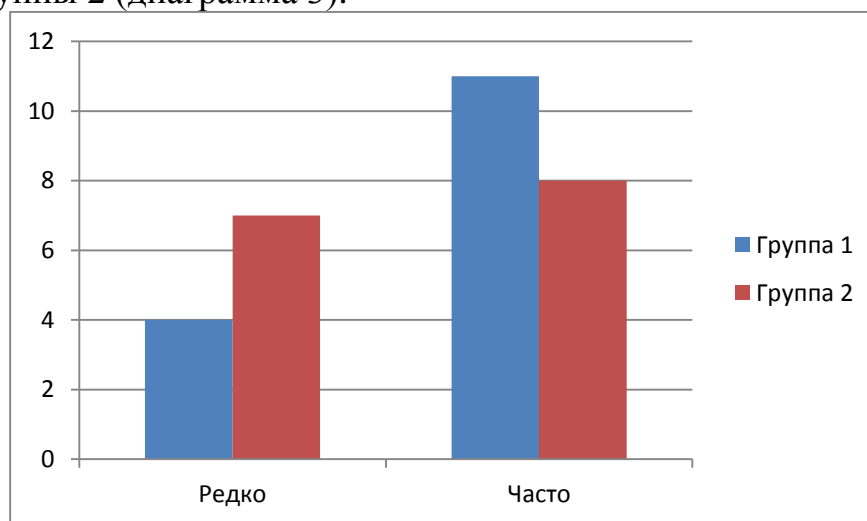


Диаграмма 3.

Интересные результаты дал пятый вопрос анкеты: «Как вы снимаете стресс дома?»

Группа 1.

Общение с животными – 8 человек

ТВ, игры – 5 человек

Еда – 2 человека.

Группа 2.

Еда – 5 человек

ТВ, игры – 4 человека

Лежать, ничего не делать – 3 человека.

Уборка в квартире – 1 человек.

Изучив данные анкетирования, можно сделать выводы, что люди, у которых нет кошки чаще болеют, сложнее восстанавливаются после болезни, настроены более пессимистично, плохое настроение «заедают», накапливая ещё больше негатива и болячек.

Люди, у которых кошка есть - более открыты, дружелюбны, болеют редко, быстрее восстанавливаются после болезни. Чаще пребывают в хорошем настроении, более активны.

Второй этап эксперимента заключался в прослушивании аудиозаписи кошачьего мурчания и анкетировании аудитории до, сразу после и через час после прослушивания аудиозаписи кошачьего мурчания. (Приложение 2). Прослушивание проходило в расслабляющей обстановке (в рекреации на диване в течение 10 минут).

В эксперименте принимали участие участники Группы 1 и Группы 2 (всего 30 человек).

В анкете предлагалось оценить по пятибалльной системе свое настроение, раздражительность, самочувствие и желание сделать что-либо хорошее до и сразу после прослушивания аудиозаписи кошачьего мурчания, а также через час после (1 – очень низкий показатель, 2 – низкий показатель, 3 – средний показатель, 4 –высокий показатель, 5 – очень высокий показатель).

Результаты второго этапа исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатель	Результат «ДО», средний балл	Результат «ПОСЛЕ», средний балл	Результат «ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ», средний балл
Настроение	3,5	4,2	4,1
Раздражительность	2,6	2,2	2,2
Самочувствие	3,5	4,3	4,3
Желание сделать что-либо хорошее	3,4	4,1	4,0

Анализ данных указывает на то, что исследуемые показатели повышались после прослушивания кошачьего мурчания, а также эффект

сохранялся в течении часа.

Так, большинство исследуемых после прослушивания аудиозаписи отмечали улучшение самочувствия, подъем настроения, чувствовали себя спокойнее, уравновешеннее, появлялось желание сделать что-то хорошее, кому-либо помочь и не только на короткий срок, но, как видно из таблицы, эффект длился в течение часа.

Абсолютно все участники эксперимента отметили, что они хотели бы повторить эту процедуру.

Выводы к главе2:

1. Люди, у которых нет кошки чаще болеют, сложнее восстанавливаются после болезни, настроены более пессимистично, плохое настроение «заедают», накапливая ещё больше негатива и болячек.

2. Люди, у которых кошка есть более открыты, дружелюбны, болеют реже, а если и заболели - восстанавливаются быстрее. Чаще бывают в хорошем настроении, а плохое настроение снять просто - погладил кошку, подумал о хорошем, и жить стало проще и веселее.

3. Прослушивание аудиозаписи мурчания кошек показало, что люди чувствовали себя спокойнее, уравновешеннее, настроение улучшалось, эффект от прослушивания сохранялся в течение часа, все отмечали, что они хотели бы повторить эту процедуру.

Таким образом гипотеза исследования, что мурчание кошек может оказывать благотворное воздействие на организм и здоровье человека подтверждена.

Заключение

Моё исследование подтверждает положительный эффект кошачьего урчания на здоровье человека - психоэмоциональное, а значит как следствие и физиологическое, т.к. стрессы ведут к инфарктам, инсультам, снижению работы иммунной системы, социальным конфликтам и депрессиям.

И положительный эффект виден даже при достаточно кратком воздействии, это говорит о необходимости дальнейших разработок и тестирований в этом направлении.

Методика крайне проста в использовании, очень эффективна не только для просто усталых, раздражённых, эмоционально опустошенных людей, но и для работы с детьми с проблемами в развитии- нарушением речи, зрении, слуха-можно работать на вибрациях, тк частота этого звука действует на подкорковые зоны.

Она просто помогает любому ребёнку САМОМУ справиться со своим тяжелым эмоциональным состоянием, снять стресс во время перемены- никому не мешая, сосредоточиться на уроках, лучше общаться с друзьями и учителями. Учителям это поможет эффективнее проводить занятия. В этом я вижу практическую направленность исследования.

.А главное - это ещё никто не пробовал, мы первопроходцы в этой области, а при совместной работе с медиками, психологами и другими специалистами, можно совершить прорыв в образовательном процессе, чтобы он был не в тягость, а по силам, и приносил большее удовольствие ученикам и учителям.

Список литературы

1. Биология - энциклопедический словарь, БРЭ, 1999г.
2. Большая энциклопедия животных Москва, Олма – Пресс, 1999 г.
3. Журнал «Друг» 1998 – 3
4. Иллюстрированная энциклопедия кошек, М.: Олма-Пресс, 2001. ISBN 5-224-02331-9
5. Мей Дж. – «Все о породах кошек». ИД Кристалл, 2005. ISBN 5-9603-0015
6. Мельников И. В. — «Энциклопедия кошек и их хозяев. Советы на каждый день». М.: Феникс, 2005. ISBN 5-222-05694-5.
7. Энциклопедия для детей "Биология" издАванта+, 1992

Источники:

1.dom@kotodom.ru

2.www.vokrugsveta.ru/quiz/218/

3.https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/vliyanie_koshek_na_zdorove_khozyaev/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste

Анкета.

1. Есть ли у вас кошка? Да / Нет
2. Как часто вы болеете? Часто / Редко
3. Как долго вы восстанавливаетесь после болезни? Долго / Быстро
4. Как часто у вас дома бывает плохое настроение? Часто / Редко
5. Как вы дома снимаете стресс? _____
6. Что бы вы хотели изменить в своей жизни? _____

Анкета 2.
«До и После»

Оцените по пятибалльной шкале, где 1 – очень низкий показатель, 2 – низкий показатель, 3 – средний показатель, 4 – высокий показатель, 5 – очень высокий показатель.

«ДО»

Показатель	Балл
Настроение	
Раздражительность	
Самочувствие	
Желание сделать что-либо хорошее	

«ПОСЛЕ»

Показатель	Балл
Настроение	
Раздражительность	
Самочувствие	
Желание сделать что-либо хорошее	
Хотите повторить ещё раз?	

«ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ»

Показатель	Балл
Настроение	
Раздражительность	
Самочувствие	
Желание сделать что-либо хорошее	
Хотите повторить ещё раз?	

