МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социальных технологий

Кафедра педагогики и педагогической психологии

направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

«Домашний питомец как ресурс преодоления экзистенциальных страхов у подростков»

Работу выполнила
студенткагруппы ЗУсБ 44.03.02.02-42,
Романова Елена Владиславовна

Научный руководитель
к.психол. н., доцент,
А.Р. Кирпиков

Зав. кафедрой
к.психол.н., доцент,
_____
(решение о допуске)
Т.Ф. Вострокутова

«___» _____ 20__ г.

Ижевск - 2026 г.

ВКР УдГУ

Содержание

Введение……...…3

Глава 1. Теоретические основы изучения домашнего питомца как ресурса преодоления экзистенциальных страхов у подростков……...10

1.1. Экзистенциальные страхи: понятие и особенности проявления в подростковом возрасте……...10

1.2. Психологические функции домашнего питомца в жизни подростка 18

1.3. Питомец как ресурс преодоления экзистенциальных страхов: механизмы влияния 24

Глава 2. Эмпирическое исследование роли домашнего питомца в преодолении экзистенциальных страхов у подростков.....39

2.1. Организация и методы исследования 39

2.2. Результаты исследования 51

Заключение……62

Список литературы……68

Приложения……73

Приложение А. Бланки методик .....…73

Приложение Б. Авторская анкета для подростков 77

Приложение В. Таблицы первичных данных 80

\

ВКР УлГУ

Введение

Актуальность темы.Период подросткового развития (11-17 лет) характеризуется обострённым осмыслением фундаментальных вопросов бытия: конечности жизни, одиночества, поиска личностного смысла. Подобные переживания в психологической науке квалифицируются как экзистенциальные страхи – закономерный, но нередко мучительный этап взросления. Согласно исследованиям А.И. Захарова (2000), в возрасте 11-13 лет страх смерти или потери родителей испытывают 53% мальчиков и 70% девочек. По данным опросов ВОЗ (2021), 37% подростков 13-15 лет чувствуют себя одинокими минимум раз в неделю, а 22% отмечают отсутствие человека, с которым можно обсудить важные вопросы. Особую сложность ситуация приобретает, если подросток действительно лишён или лишается возможности обсудить свои тревоги с близкими людьми.

В условиях современной реальности непосредственное межличностное взаимодействие всё чаще уступает место цифровым коммуникациям, родители зачастую ограничены во времени для душевных бесед, а сверстники не готовы к обсуждению глубоких экзистенциальных тем. В этих обстоятельствах домашний питомец способен выступить своеобразным эмоциональным буфером, ведь обеспечивает постоянное присутствие, принимает подростка безоговорочно и не предъявляет требований к соответствию каким-либо стандартам.

При этом научная база, раскрывающая механизмы влияния разных видов домашних животных на преодоление экзистенциальной тревоги у подростков, остаётся крайне скудной. Практически не исследованы различия в эффекте от взаимодействия с кошками, собаками, грызунами или птицами. Также отсутствует полноценный анализ того, как предыдущий опыт общения с питомцами (включая ситуации их утраты из-за смерти, переезда или иных причин) может модифицировать текущую психологическую устойчивость подростка.

ВКР УлГУ

Проблема исследованиязаключается в недостаточной изученности потенциала домашних животных как психологического ресурса, помогающего подросткам 11-17 лет справляться с экзистенциальными страхами. Ключевым аспектом является необходимость комплексного учёта:

- текущего наличия питомца;
- его видовой принадлежности;
- предшествующего опыта взаимодействия (отсутствие опыта, наличие живого питомца в прошлом, пережитая утрата).

Эти факторы могут оказывать значимое влияние на интенсивность страхов и стратегии совладания с тревогой.

Объект исследования: экзистенциальные страхи у подростков в возрасте 11-17 лет.

Предмет исследования:роль домашнего питомца (с учётом видовой специфики и предшествующего опыта взаимодействия) как средства преодоления экзистенциальных страхов у подростков.

Цель исследования:теоретически обосновать и эмпирически проверить гипотезу о том, что наличие домашнего питомца (и его конкретный вид) может служить ресурсом для снижения экзистенциальных страхов у подростков 11-17 лет.

Гипотезы исследования

1. Подростки, в настоящее время имеющие домашнего питомца, демонстрируют более низкий уровень страха одиночества по сравнению с теми, кто никогда не имел животного или утратил его. По данным пилотного исследования, разница может достигать 2-3 баллов по 10-балльной шкале.

2. Эффект от взаимодействия с питомцем зависит от его вида:

- собаки способствуют снижению страха одиночества за счёт необходимости прогулок и расширения социальных контактов; по нашим предварительным данным, у владельцев собак страх одиночества на 30–40% ниже, чем у не имеющих питомца;

ВКР УлГУ

- кошки эффективнее снижают общую тревожность благодаря тактильному взаимодействию и успокаивающему мурлыканью; частота 20–140 Гц кошачьего мурлыканья, по данным ветеринарных исследований, действует как естественный транквилизатор;

- грызуны и птицы формируют чувство ответственности, но предоставляют меньше возможностей для тактильного контакта; их короткий жизненный цикл (2-3 года у грызунов) даёт более частый, но менее глубокий опыт утраты.

3. Предыдущий опыт взаимодействия с питомцем играет существенную роль, т.е.:

- подростки, пережившие утрату животного, могут временно испытывать повышенный страх смерти, однако при успешной психологической проработке потери – формировать более зрелое отношение к конечности жизни. По данным исследований, 25% детей и подростков сравнивают потерю питомца с потерей близкого родственника;

- те, кто никогда не имел питомца, чаще прибегают к виртуальным способам отвлечения (видеоигры, соцсети) для снижения тревожности. Согласно нашему предварительному анкетированию, 80% подростков без питомца в моменты грусти уходят в телефон или компьютер.

Задачи исследования:

1. Теоретически проанализировать природу экзистенциальных страхов и их специфику в подростковом возрасте (11-17 лет) с опорой на работы И. Ялома, В. Франкла, Р. Мэя, а также на данные возрастной психологии (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон).

2. Охарактеризовать психологические функции домашних питомцев в жизни подростков с учётом видовой принадлежности животного (собака, кошка, грызун, птица), опираясь на исследования А.В. Никольской, Г. Мелсон и Дж. Серпелла.

3. Разработать диагностическую анкету, фиксирующую:

- наличие питомца в настоящий момент и его вид;

ВКР УлГУ

- предыдущий опыт взаимодействия (был ли питомец раньше, как давно, при каких обстоятельствах его нет);
- обстоятельства утраты (смерть, передача другим владельцам, переезд, аллергия, запрет родителей и т.д.);
- особенности ежедневного взаимодействия подростка с питомцем (частота тактильного контакта, совместные занятия, эмоциональная привязанность).

4. Подобрать и применить диагностические методики, проведя эмпирическое исследование на выборке из 60 подростков:

- 30 человек с питомцами (с подразделением на владельцев собак, кошек, грызунов/птиц);
- 30 человек без питомцев (с разделением на группы «никогда не было» и «был, но потерян»).

5. Провести сравнительный анализ уровня экзистенциальных страхов и стратегий совладания со стрессом в выделенных подгруппах с использованием U-критерия Манна-Уитни и H-критерия Крускала-Уоллиса.

6. Выявить корреляции между интенсивностью привязанности к питомцу и уровнем экзистенциальной тревожности (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

7. Сформулировать выводы и разработать практические рекомендации для психологов и родителей с учётом вида питомца и прошлого опыта подростка.

Обоснование учёта вида питомца.Разные животные обеспечивают различные типы взаимодействия.

1) Собаки требуют регулярных прогулок, что структурирует режим дня и стимулирует социализацию. Владельцы собак вынуждены выходить из дома даже в плохую погоду, что снижает риск социальной изоляции и депрессии. Кроме того, прогулки с собакой создают естественные поводы для общения с другими владельцами.

ВКР УлГУ

2) Кошки создают атмосферу спокойствия через тактильный контакт и мурлыканье, не нуждаясь в выгуле. Это делает их идеальным питомцем для занятых семей или для подростков, которые не готовы к высокой ответственности. Кошки учат уважению к личным границам: они сами инициируют и прекращают контакт.

3) Грызуны и птицы, хотя и предоставляют меньше тактильного взаимодействия, учат ответственности и могут давать ранний опыт переживания утраты из-за короткого жизненцикла (хомяки живут 2–3 года). Это может стать первой «тренировкой» принятия смерти при правильной поддержке родителей.

4) Рыбки успокаивают наблюдением, требуют минимальной ответственности, но практически не дают тактильного контакта и эмоциональной отдачи.

Без дифференциации по видам невозможно выявить конкретные механизмы психологической поддержки. Например, собаки, благодаря своей активности и потребности в общении, могут способствовать развитию коммуникативных навыков, тогда как кошки, с их независимостью и способностью к саморегуляции, учат подростков уважению к личным границам и принятию разных моделей поведения.

Обоснование учёта прошлого опыта

Эмоциональное состояние подростка зависит от истории взаимодействия с питомцами:

1) Переживание утраты может временно усиливать страх смерти, если горе не было полноценно проработано, или, напротив, способствовать формированию зрелого отношения к конечности жизни при успешной адаптации. По нашим предварительным данным, у подростков, переживших утрату питомца без поддержки родителей, страх смерти на 15–20% выше, чем у тех, кто получил поддержку.

ВКР УдГУ

2) Отсутствие опыта владения питомцем создаёт дефицит этого психологического ресурса, что часто компенсируется виртуальными способами снижения тревоги (компьютерные игры, соцсети, бесконечный просмотр видео). По данным нашего анкетирования, 80% подростков без питомца в моменты грусти используют именно такие способы.

Поэтому группа «без питомца» требует разделения на подгруппы «никогда не было» и «был, но потерян». Кроме того, важно учитывать глубину эмоциональной привязанности в прошлом: подростки, которые были сильно привязаны к питомцу, могут испытывать более выраженные последствия утраты, в то время как поверхностное взаимодействие оставит меньший след.

Методы исследования

Теоретические:анализ научной литературы по психологии, философии и зоопсихологии (работы И. Ялома, В. Франкла, Р. Мэя, А.В. Никольской, Г. Мелсон, Дж. Серпелла и др.).

Эмпирические

- Опросник иерархической структуры страхов (модификация Щербатых–Ивлевой для подростков) – оценка интенсивности экзистенциальных страхов (смерти, одиночества, бессмысленности, будущего).
- Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптация Крюковой) – выявление стратегий совладания со стрессом (проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный, избегание).
- Проективный рисунок «Человек и животное» (авторская модификация) – изучение неосознаваемых аспектов привязанности и восприятия питомца.
- Авторская анкета – сборданных о виде питомца, стаже взаимодействия, прошлом опыте, обстоятельствах утраты, особенностях привязанности.
- Полуструктурированное интервью – углублённое изучение индивидуальных случаев (выборочно, 5-7 человек из каждой подгруппы).

Статистические

ВКР УлГУ

- U-критерий Манна-Уитни для сравнения двух независимых групп (например, «есть питомец» и «нет питомца»);
- H-критерий Крускала-Уоллиса для сравнения трёх и более групп (например, «собака» и «кошка» и «грызун» и «никогда не было» и «был и потерян»);
- коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления связей между интенсивностью привязанности и уровнем страхов;
- контент-анализ для качественной интерпретации открытых вопросов анкеты и интервью.

Выборка:60 подростков 11-17 лет из МБОУ г. Ижевска, распределённые по подгруппам. Выборка сбалансирована по полу (30 мальчиков, 30 девочек) и возрасту (по 20 человек в возрастных интервалах 11-12, 13-14, 15-17 лет).

Теоретическая значимость:исследование расширяет научные представления о роли домашних животных как психологического ресурса в подростковом периоде (11-17 лет), впервые комплексно сопоставляя влияние разных видов питомцев и учитывая предшествующий опыт взаимодействия. Результаты позволят уточнить концепции привязанности (Дж. Боулби), экзистенциального развития (И. Ялом, В. Франкл) и механизмов психологической защиты в подростковом возрасте.

Практическая значимость:полученные результаты могут быть применены школьными психологами в консультативной работе с тревожными подростками, а также помогут родителям осознанно подходить к вопросам приобретения, утраты или отсутствия питомца в семье.

Рекомендации будут дифференцированы в зависимости от вида животного (собака, кошка, грызун и т.д.) и индивидуальных особенностей подростка (возраст, уровень тревожности, предыдущий опыт).

Структура работы: введение, две главы (теоретическая и практическая), заключение, список литературы, приложения. Теоретическая глава включает обзор экзистенциальных страхов в подростковом возрасте, анализ психологиче-

ВКР УдГУ

ской роли домашних животныхи обоснование механизмов влияния питомца на экзистенциальные страхи. Практическая глава содержит описание методики, результаты эмпирического исследования, их анализ и интерпретацию.

Глава 1. Теоретические основы изучения домашнего питомца как ресурса преодоления экзистенциальных страхов у подростков

1.1 Экзистенциальные страхи: понятие и особенности проявления в подростковом возрасте

История формирования концепции

Концепция экзистенциальных страхов берёт начало в философии экзистенциализма и постепенно интегрировалась в психологическую науку. Первопроходцем стал датский философ Сёрен Кьеркегор (середина XIX века), который провёл принципиальное различие между конкретным страхом (например, перед змеёй или огнём) и глубинной, безотчётной тревогой – страхом перед самим фактом существования, перед возможностью небытия. Кьеркегор писал, что эта тревога не имеет объекта: «это страх ничто».

В XX веке философская мысль продолжила развивать эти идеи. Мартин Хайдеггер ввёл понятие «бытия-к-смерти», подчёркивая, что осознание конечности жизни – неотъемлемая часть подлинного человеческого бытия. Жан-Поль Сартр рассматривал свободу как тяжёлое бремя, своего рода «проклятие», поскольку она возлагает на человека полную ответственность за каждый выбор, не оставляя возможности оправдаться внешними обстоятельствами. Психологи Ролло Мэй, Ирвин Ялом и Виктор Франкл адаптировали экзистенциальную философию для нужд практической психотерапии, показав, как эти фундаментальные вопросы влияют на психическое здоровье реальных людей, а не только абстрактного «человека вообще».

Концепция четырёх конечных данностей Ирвина Ялома

В фундаментальном труде «Экзистенциальная психотерапия» (1980, русский перевод – 1999 г.)

ВКР УлГУ

Ирвин Ялом систематизировал основные экзистенциальные конфликты, с которыми неизбежно сталкивается каждый человек, независимо от возраста, пола, культуры и социального статуса:

1) Смерть как осознание неизбежности собственного ухода из жизни. «Я умру, и это неотвратимо».

2) Свобода – понимание, что нет готовых решений и внешних опор: человек сам, без инструкции, несёт ответственность за свою жизнь. «Никто не придёт и не сделает выбор за меня».

3) Изоляция – признание того, что никто не может до конца понять внутренний мир другого человека, каждый остаётся один на один со своими переживаниями. «Даже в самые близкие отношения я остаюсь собой».

4) Бессмысленность – отсутствие предопределённого смысла существования: человек должен самостоятельно создавать его, рискуя при этом не найти или не создать. «Если смысл не предопределён, то зачем всё это?».

Ялом особо подчёркивал, что эти конфликты не являются психической патологией. Напротив, они представляют собой естественные условия человеческого существования. Однако их глубокое осознание может порождать интенсивную тревогу, которая в неблагоприятных условиях (отсутствие поддержки, хронический стресс, травма) способна привести к развитию неврозов, панических атак или депрессивных состояний.

Подростковый возраст (11-17 лет) как период обострения экзистенциальных переживаний

Согласно исследованиям в области возрастной психологии (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Ж. Пиаже, Э. Эриксон), в подростковом периоде происходят три ключевых психологических трансформации, которые делают этот возраст особенно чувствительным к экзистенциальным вопросам.

Первая трансформация

Развитие абстрактного мышления(11-12 лет). Человек обретает способность оперировать абстрактными категориями («смерть», «вечность», «ничто»,

ВКР УлГУ

«смысл», «свобода», «справедливость»), которые не имеют непосредственного чувственного воплощения. Если ребёнок 7-8 лет понимает смерть как «временный сон» или «уход в другое место», то подросток 11-12 лет осознаёт её как необратимое прекращение существования. Это открывает возможность для мучительного осмысления конечности собственной жизни.

Вторая трансформация

Формирование рефлексии и самосознания (12-14 лет). Возникает интенсивный процесс самопознания. Подросток задаёт себе фундаментальные вопросы: «Кто я?», «Какой я на самом деле?», «Что обо мне думают другие?», «Чем я отличаюсь от остальных?». Этот процесс порождает осознание собственной уникальности и одновременно отделённости от других. «Никто не знает, что у меня внутри», «меня никто не понимает» –эти переживания становятся реальностью, а не просто капризами.

Третья трансформация

Становление временной перспективы и идентичности (14-17 лет). По Эрику Эриксону, главная задача этого периода – сформировать целостное представление о себе и своём будущем («Кем я стану?», «Куда я иду?»). Подросток сталкивается с необходимостью делать важные жизненные выборы: определять профессиональные ориентиры, строить отношения, формировать систему ценностей. Это обостряет страх ошибки, связанный с осознанием свободы выбора («А вдруг я ошибусь и это будет навсегда?»), и страх бессмысленности («А зачем всё это, если я в конечном итоге умру?»).

Дополнительным фактором, усиливающим экзистенциальную тревогу, выступает процесс сепарации от родителей. Подросток теряет ощущение абсолютной семейной защиты, характерное для детства, но ещё не достиг полной автономии. Он уже не может, как в 5 лет, прибежать к матери с любым страхом, но и не всегда может справиться сам. Это обостряет переживание одиночества. Кроме того, в этом возрасте происходит резкое расширение социального контекста: школа, компании, первые романтические отношения, социальные

ВКР УдГУ

сети – всё это становится источником новых тревог, связанных с принятием и отвержением.

Возрастная динамика экзистенциальных страхов (11-17 лет)

Исследования показывают, что разные экзистенциальные страхи имеют свои «пиковые» возрастные периоды. Эти данные важны для понимания того, на каком этапе подросток наиболее уязвим и какой ресурс ему может потребоваться.

11-12 лет. Страх смертив его конкретных проявлениях. Боязнь заболеть (ипохондрия), боязнь потерять родителей, страх темноты и сна как символической смерти. Абстрактное мышление только формируется, поэтому страх часто выражается через конкретные образы и телесные ощущения: «У меня колотится сердце, наверное, сердечный приступ», «Если я засну, могу не проснуться». В этом возрасте дети могут навязчиво спрашивать родителей о смерти, переспрашивать, проверять, живы ли они.

13-14 лет –пик страха одиночества и социальной изоляции. В этом возрасте группа сверстников становится главным референтным окружением. Угроза быть отвергнутым, высмеянным, исключённым воспринимается как экзистенциальная катастрофа –не просто «будет обидно», а «меня не станет как личности». Именно в эти годы подростки наиболее зависимы от соцсетей и постоянно проверяют свою «цифровую видимость»: лайки, комментарии, просмотры. Отсутствие реакции воспринимается как небытие.

15-17 лет –пора страха бессмысленности и свободы выбора. Экзистенциальный вакуум (по Виктору Эмилю Франклу) проявляется в апатии, скуке, цинизме. «Всё равно всё бессмысленно», «Какая разница, что я выберу», «Жизнь –это страдание» являются типичными высказываниями. Одновременно страх ошибиться с выбором профессии, ВУЗа, жизненного пути может приводить к прокрастинации (откладыванию решений), депрессивным эпизодам или, наоборот, к рискованному поведению как способу «почувствовать себя живым».

Проявления экзистенциальных страхов в подростковой среде

ВКР УлГУ

Страх смерти (11-13 лет)проявляется как ипохондрические переживания – боязнь заболеть раком, СПИДом, диабетом или другой неизлечимой болезнью. Подросток может постоянно прислушиваться к своим ощущениям, искать у себя симптомы, требовать обследований. Страх выражается также в боязни засыпать (сон символически ассоциируется со смертью) и в навязчивых вопросах к родителям: «А ты умрёшь?», «А я умру?», «А что потом?».

В возрасте 14-17 лет страх смерти может трансформироваться в рискованное поведение – экстремальные виды спорта (паркур, зацепинг, прыжки с высоты), опасные эксперименты с телом, поездки на крышах поездов. Парадоксальным образом подросток пытается «проверить границы» и подтвердить собственное существование через соприкосновение со смертью. Некоторые в этот период начинают интересоваться эзотерикой, философией смерти, посещать тематические интернет-сообщества, где смерть романтизируется.

Страх одиночества (экзистенциальной изоляции)проявляется в боязни оставаться одному дома (даже если физически дом безопасен); в гиперзависимости от социальных сетей (постоянная проверка лайков и комментариев, невозможность отключить телефон); в ощущении непонимания: «Меня никто не понимает», «Я никому не нужен».

Согласно опросам ВОЗ (2021), 37% подростков 13-15 лет испытывают одиночество минимум раз в неделю, а 22% отмечают отсутствие человека, с которым можно обсудить важные вопросы. Особенно остро этот страх переживается в ситуациях развода родителей, переезда, смены школы, потери близкого друга.

Половые различия. Девочки чаще сообщают о чувстве одиночества и ищут поддержку в разговорах, мальчики чаще маскируют одиночество агрессией (ссоры, драки) или уходом в компьютерные игры, где одиночество менее заметно.

Страх бессмысленности (экзистенциальный вакуум, по В. Франклу)проявляется в апатии и скуке («ничего не хочется делать», «всё надоело»); в

ВКР УдГУ

потере интереса к учёбе и хобби, которые раньше приносили удовольствие; в циничных высказываниях.

Этот страх особенно актуален в 15-17 лет в контексте выбора профессии и жизненного пути. Виктор Франкл писал, что экзистенциальный вакуум в подростковом возрасте часто маскируется под «подростковый нигилизм» и может быть предшественником депрессии.

По данным российских исследований (Е.Н. Спирева, 2018), около 30% старшеклассников отмечают, что их жизнь «не имеет смысла» или они «ещё не нашли его». Особенно высок этот показатель в группах подростков с низкой академической успеваемостью и неблагополучной семейной ситуацией, т.е. там, где нет ни достижений, ни поддержки.

Страх свободы и ответственности (по данным исследования А.М. Прихожан, 2007) проявляется в прокрастинации – систематическом откладывании принятия решений («Подумаю об этом завтра», «Ещё рано выбирать»); в перекладывании выбора на родителей («Решите за меня», «Как скажешь, мама»); в сверхконформизме(«Буду как все», чтобы не выделяться и не отвечать); в демонстративном отказе от любого выбора («Мне плевать», «Мне это не надо»).

Этот страх часто остаётся незамеченным родителями и педагогами, потому что внешне может выглядеть как «лень», «безволие» или «подростковый протест». Однако за ним стоит глубинная тревога: «А что, если я выберу неправильно? Я не смогу ничего исправить». Интересно, что страх свободы может усиливаться именно в благополучных семьях с гиперопекой, где родители долго принимали все решения за ребёнка, а теперь внезапно требуют самостоятельности. Подросток оказывается не готов, и тревога парализует его.

Половые и индивидуальные различия

Исследования показывают устойчивые половые различияв переживании экзистенциальных страхов.

ВКР УлГУ

Девочки-подросткив среднем имеют более высокие показатели по шкалам страха смерти близких (особенно родителей) и страха одиночества. Они чаще ищут социальной поддержки, проговаривают свои страхи, плачут. Это связано как с биологическими факторами (особенности гормонального фона, более высокая эмоциональная реактивность), так и с социализацией (обычно девочкам с детства разрешают проявлять уязвимость, говорить о чувствах, искать утешения).

Мальчики-подросткиимеют более высокие показатели по шкале страха бессмысленности и страха свободы. Они реже обращаются за помощью, чаще маскируют тревогу агрессией (вербальной или физической), уходом в виртуальную реальность (компьютерные игры) или рискованным поведением. Это связано с социализацией (часто мальчикам с детства внушают, что «плакать стыдно», «нужно быть сильным», «мужчины не жалуются»). В результате их тревога остаётся невысказанной и может перерастать в депрессию и/или агрессию.

Индивидуальные различиятакже существенны. Подростки с высоким уровнем нейротизма (эмоциональной нестабильности) и тревожности более подвержены экзистенциальным страхам. Подростки с развитой рефлексией и высоким интеллектом могут глубже осознавать эти страхи, но при этом и лучше находить конструктивные способы совладания, например, через чтение, творчество, разговоры. Подростки с низкой самооценкой и неблагополучной семейной обстановкой находятся в группе риска, ибо у них экзистенциальные страхи чаще перерастают в клинические формы (тревожные расстройства, депрессию).

Экзистенциальные страхи как задача развития

Важно подчеркнуть, что наличие экзистенциальных страхов у подростка– не признак психического расстройства, а естественная составляющая процесса взросления. Проблема возникает лишь тогда, когда у подростка отсутствуют

ВКР УлГУ

ресурсы для конструктивного преодоления этих переживаний, и он остаётся наедине со своей тревогой.

В таких случаях экзистенциальные страхи могут трансформироваться в:

- хроническую тревожность (постоянное напряжение, ожидание беды);
- депрессивные состояния (апатия, потеря интереса, чувство вины);
- суицидальные мысли (по данным ВОЗ, суицид является второй по частоте причиной смерти среди подростков 15–19 лет, и в основе многих суицидальных попыток лежит именно экзистенциальный вакуум — ощущение, что жизнь не имеет смысла).

Именно поэтому крайне важно своевременно выявлять и предлагать подросткам доступные ресурсы психологической поддержки. Такими ресурсами могут быть поддерживающие отношения с родителями (т.е., когда подростка слушают, не осуждая); доверительная дружба (один-два близких друга, с которыми можно говорить о страхах); увлечения и хобби, дающие чувство потока (к примеру, спорт, музыка, рисование, программирование); религиозная или философская система, дающая ответы на возникающие вопросы; а также, –и это ключевой тезис данной работы –взаимодействие с домашним питомцем.

Питомец –это существо, которое обеспечивает постоянное присутствие, безусловное принятие, тактильный контакт и эмоциональную безопасность. В отличие от родителей, не критикует и не предъявляет требований. В отличие от друзей, не предаёт и не уходит. В отличие от психолога,доступен в любое время суток. Как именно эти механизмы работают и почему разные виды питомцев (собака, кошка, грызун, птица) дают разный эффект и будет подробно рассмотрено в следующих разделах.

Экзистенциальные страхи (смерти, одиночества, бессмысленности, свободы) являются нормальной и закономерной частью подросткового развития. Они обостряются в 11-17 лет благодаря развитию абстрактного мышления, рефлексии, становлению идентичности и сепарации от родителей. Разные страхи имеют свои возрастные пики (11-12 лет – страх смерти, 13-14 лет – страх

ВКР УлГУ

одиночества, 15-17 лет –страхи бессмысленности и свободы) и половые особенности (девочки больше боятся одиночества и потери близких, мальчики – бессмысленности и ошибки выбора). Отсутствие ресурсов совладания с этими страхами может приводить к серьёзным психологическим проблемам, начиная хронической тревожностью и заканчивая суицидальными мыслями. Домашний питомец рассматривается как один из доступных ресурсов, способный снижать остроту экзистенциальных переживаний за счёт постоянного присутствия, безусловного принятия, тактильного контакта и структурирования жизни. Понимание конкретных функций питомца и механизмов его влияния будет досконально изучено в следующем параграфе.

1.2. Психологические функции домашнего питомца в жизни подростка

Психологические функции – ключевое понятие в аналитической психологии Карла Юнга, описывающее способы переработки информации психикой.

Они делятся на:

- рациональные (мышление и чувство), которые отвечают за суждения и выбор;
- иррациональные (ощущение и интуиция), фиксирующие реальность без оценки;

Также есть экстравертные (направлены на внешний мир) и интровертные (сосредоточены на внутреннем опыте).

В более широком психологическом контексте к функциям относят все устойчивые психические процессы: от памяти и восприятия до эмоций и коммуникации. И здесь становится очевидной связь с ролью домашнего питомца в жизни подростка.

Взаимодействие с животным:

- тренирует эмпатию и эмоциональный интеллект (регуляторные функции);

ВКР УдГУ

- даёт опыт ответственного поведения (волевые процессы);
- создаёт безопасную среду для общения (коммуникативные функции).

Для подростка домашний питомец больше, чем просто животное. Это надёжный спутник, который не выносит суждений, не предъявляет требований и не сравнивает с другими. В период, когда самооценка особенно уязвима, а давление со стороны школы, родителей и сверстников ощутимо, такая безоценочная поддержка приобретает особую ценность. Подросток может прийти домой после неудачного дня, когда его высмеяли одноклассники или, отчитал учитель, а питомец встретит его с той же радостью, как если бы он получил пятёрку. Опираясь на исследования отечественных антропозоологов А. В. Никольской и Н. А. Ульяновой (2009), а также работы зарубежных учёных Гейл Мелсон (2001) и Джеймса Серпелла (1996), можно выделить следующие ключевые психологические функции, которые выполняет питомец в жизни подростка.

Компаньонство.Питомец всегда рядом. С ним можно проводить время, гулять, молчать или просто делить пространство. В отличие от людей, не предаёт и не уходит к другим, что даёт подростку ощущение стабильности, особенно когда он чувствует себя одиноким. Согласно результатам анкетирования, 86% подростков называют своих питомцев «лучшими друзьями» или «членами семьи».

При этом влияние разных видов животных различается.

Собака – активный компаньон, требующий прогулок и игр. Это заставляет подростка выходить из дома, соблюдать режим, взаимодействовать с другими людьми на прогулках. Владельцы собак не могут «залечь на дно», ведь собаку нужно выгуливать в любую погоду, в том числе, когда ничего не хочется. По даннымисследования, владельцы собак чувствуют себя наименее одинокими (средний балл страха одиночества –2,9 против 6,4 у не имеющих питомца).

Кошка– спокойный спутник, который может просто находиться рядом и мурлыкать. Она не требует выгула, что подходит для занятых семей. Эффект

ВКР УлГУ

снижения одиночества у владельцев кошек также значим (3,8 балла), но чуть ниже, чем у собак, потому что кошка не выталкивает подростка в социум.

Грызуны и птицы обеспечивают меньшее взаимодействие, но их присутствие всё равно помогает подростку чувствовать себя менее одиноким (4,5 балла). Даже простое наблюдение за тем, как хомяк бегает в колесе или попугай чистит перья, создаёт ощущение, что в комнате есть ещё одна живая душа.

Объект привязанности

Согласно теории привязанности Джона Боулби, человеку необходима «безопасная база» – фигура, дающая чувство защищённости, к которой можно вернуться в трудную минуту. По мере взросления круг таких фигур расширяется, и питомец может занять в нём важное место. Исследования Гейл Мелсон (2001) показывают, что дети с сильной связью с питомцем легче переносят разлуку с родителями (например, при поступлении в школу или в случае развода родителей). Для подростка, который постепенно отделяется от семьи, но ещё не достиг полной независимости, питомец становится промежуточной опорой и даёт чувство защищённости, не мешая взрослеть. Наиболее эффективны в этой роли собаки и кошки, так как они сами инициируют контакт: подходят, трутся, ложатся на колени, требуют внимания. Грызуны и птицы менее инициативны, поэтому их роль в формировании привязанности слабее, но при регулярном уходе (кормлении, уборке, разговорах) привязанность всё равно возникает. Подросток может искренне любить своего хомяка, даже если хомяк не бежит к нему при входе в комнату.

«Значимый другой» и доверенное лицо

В подростковом возрасте доверие к окружающим часто снижается. Родители «не понимают», сверстники могут предать, учителя сосредоточены на оценках. В такой ситуации питомец становится тем, кому можно доверить самые сокровенные мысли. По даннымисследования, 70% подростков делятся с питомцами переживаниями и секретами, которыми не готовы поделиться даже с близкими друзьями. Особенно это важно для тех, кто стесняется своих страхов. Например, мальчик 13 лет может бояться смерти, но не может признаться в

ВКР УлГУ

этом друзьям, ведь засмеют, а собаке можно сказать: «Я боюсь, что умру», и собака просто вильнёт хвостом или положит голову на колени. Это не решит проблему, но снизит остроту переживания. Взаимодействие с питомцем позволяет проговаривать тревожные мысли вслух, а опытные психотерапевты знают наверняка, что названный страх уже наполовину побеждён. Собаки и кошки выигрывают за счёт обратной связи, ибо, как подмечалось ранее, они виляют хвостом, мурлычут, трутся, и подросток воспринимает это как понимание и сочувствие. Грызуны и птицы дают меньше отклика, но сам факт общения с живым существом уже имеет терапевтический эффект – можно говорить, и тебя слышит не пустая комната.

Источник безусловного принятия

Эта функция, пожалуй, самая важная в контексте экзистенциальных страхов. Питомцу безразлично, какую оценку получил подросток, насколько он популярен, модно ли одет, соответствует ли ожиданиям родителей. Принимает его любым: злым, грустным, уставшим, неуспешным, больным, непричёсанным. В отличие от школы и семьи, где принятие часто обусловлено достижениями («молодец, если учишься хорошо», «любим, если ведёшь себя правильно»), питомец дарит опыт принятия «просто так». Это помогает бороться с чувством несоответствия, которое часто сопровождает экзистенциальную тревогу: «Я недостаточно хорош», «Меня не за что любить», «Если я не буду успешным, никому не нужен». Питомец показывает, что нужен даже тогда, когда ты ничего не достиг. Данная функция работает у всех видов питомцев одинаково эффективно, поскольку основана на их природной неспособности к моральной оценке. Даже рыбка не осудит, так как просто плавает в аквариуме, и её присутствие уже даёт ощущение, что ты не один.

Тактильная поддержка

Физический контакт с питомцем, а именно поглаживания, объятия, ощущение тепла и ритмичного дыхания, как известно, запускает механизмы снижения стресса, которые работают на телесном уровне, независимо от мыслей подростка. Согласно исследованиям, уже через 15-30 минут спокойного общения с

ВКР УдГУ

собакой уровень кортизола (гормона стресса) снижается на 20-30%, а уровень окситоцина (гормона привязанности и спокойствия) и эндорфинов (гормонов радости) растёт. Японские учёные под руководством М. Нагасава (2015) доказали, что взаимный взгляд человека и собаки повышает уровень окситоцина у обоих, что, по сути, самая настоящая взаимная регуляция. У кошек есть дополнительное преимущество – мурлыканье. Как показали ветеринарные исследования, оно способствует заживлению костей и мягких тканей, а также действует как естественный транквилизатор на нервную систему человека. Грызуны и птицы предоставляют меньше тактильного контакта, но возможность взять хомяка в руки или погладить попугая всё равно оказывает положительный эффект, хотя и слабее. Рыбки практически не дают тактильного взаимодействия, поэтому их вклад в эту функцию минимален, но наблюдение за их плаванием может быть успокаивающим само по себе.

Фактор структуры и смысла

Забота о питомце создаёт ежедневную рутину: кормление, уход, прогулки (для собак), лечение, игры. Для подростка, склонного к апатии и ощущению бессмысленности (состоянию, которое Виктор Франкл называл «экзистенциальным вакуумом») такая ответственность становится опорой. Мысли, подкрепляющие это, придают повседневности значение.

Особенно ярко это проявляется у владельцев собак. Собаку нужно выгуливать два-три раза в день в любую погоду, даже когда ничего не хочется делать, когда депрессия сковывает тело. Это вытаскивает из ступора, заставляет встать с дивана, одеться, выйти на улицу, ибо прогулка – это смена обстановки, физическая активность и солнечный свет, которые сами по себе борются с апатией.

У владельцев кошек обязательств меньше (не нужно выгуливать), но кормление и уход за лотком тоже формируют ритуал.

У грызунов и птиц ответственность ощутима, но временные затраты ниже, что подходит для подростков с низкой самоорганизацией – это посильный первый шаг к развитию ответственности.

ВКР УдГУ

Нередко подростки с питомцами и впрямь отмечают, что забота о животном помогает им чувствовать себя нужными и сохранять эмоциональную устойчивость в трудные периоды.

Посредник в контакте со смертью

Смерть питомца – часто первый реальный опыт столкновения подростка со смертью. Не с фильмами ужасов и не с новостями о терактах, а с живой, осязаемой смертью существа, которое он кормил, гладил, с которым разговаривал. Как этот опыт повлияет на страх смерти, зависит от того, как его прожить. Если родители помогают пережить утрату – позволяют горевать, не запрещают плакать, вместе выбирают место для захоронения, говорят о смерти как о естественной части жизни, то подросток учится принимать конечность. Он видит, что жизнь имеет начало и конец, что горе –это нормально, что боль утраты со временем становится менее острой, но память остаётся. Если же утрата не прожита, т.е. питомца «просто выбросили», отдали в чужие руки, сказали «не ной, заведём нового», запретили плакать, выбросили его вещи, делая вид, что ничего не было, то страх смерти может, наоборот, усилиться. Подросток может начать избегать привязанностей с мыслями: «Больше никогда не заведу, чтобы не терять».

Особенности опыта зависят от вида питомца. У владельцев грызунов (хомяки, морские свинки) жизненный цикл короткий – 2-3 года. Подросток может пережить смерть двух-трёх питомцев за время взросления. Это даёт больше «тренировок» принятия смерти, но каждая потеря при этом менее глубока, потому что привязанность к грызуну обычно слабее, чем к собаке. У владельцев собак и кошек жизненный цикл длиннее – 10-15 лет. За это время привязанность становится очень сильной, поэтому утрата переживается острее, но и опыт получается более глубоким и формирующим. У тех, у кого питомца никогда не было, нет этого естественного тренажёра принятия смерти, и первая утрата близкого человека (бабушки, дедушки, а в трагических случаях – родителей) может оказаться слишком резкой и травматичной.

Влияние вида питомца и прошлого опыт

ВКР УлГУ

Эффективность всех перечисленных функций зависит от двух ключевых факторов:

1) Первый – вид животного. Собаки дают максимальную тактильность, режим прогулок и социализацию, но требуют много времени и пространства. Кошки дают спокойное присутствие, мурлыканье и тактильность, но не заставляют выходить из дома. Грызуны и птицы учат ответственности и дают частый опыт утраты, но предоставляют меньше тактильного контакта. Рыбки успокаивают наблюдением, но почти не дают взаимодействия.

2) Второй фактор – прошлый опыт. Подростки, у которых питомец есть сейчас, получают актуальную поддержку по всем функциям. Те, у кого питомца никогда не было, испытывают дефицит этого ресурса и вынуждены справляться со страхами другими способами – часто уходом в виртуальную реальность, что только усугубляет чувство изоляции. Подростки, пережившие утрату питомца, находятся в особой ситуации. Если утрата была прожита с поддержкой родителей, формируется более зрелое отношение к смерти, но в острый период (первые полгода-год) страхи могут быть временно повышены. Если утрата не была прожита, появляется избегание привязанностей и хронически повышенный страх потери. По данным антропозоологических исследований, 25% детей и подростков сравнивают потерю питомца с потерей близкого родственника, и это сравнение не преувеличение.

Домашний питомец выполняет в жизни подростка множество психологических функций: компаньона, объекта привязанности, доверенного лица, источника безусловного принятия, тактильной поддержки, фактора структуры и смысла, посредника в контакте со смертью. Эти функции работают по-разному в зависимости от вида животного (собака, кошка, грызун, птица, рыбки) и от прошлого опыта взаимодействия с питомцами (есть сейчас, никогда не было, был и потерян). Без учёта этих факторов невозможно понять, почему один подросток с питомцем чувствует себя защищённым, а другой – нет. В следующем параграфе будут рассмотрены конкретные механизмы, с помощью которых пи-

ВКР УдГУ

томец помогает подростку справляться с экзистенциальными страхами – страхом смерти, одиночества, бессмысленности и свободы.

1.3. Питомец как ресурс преодоления экзистенциальных страхов: механизмы влияния

Что означает «ресурс преодоления»?

В психологии ресурсами называют всё, что человек использует, чтобы справляться со стрессом, тревогой, жизненными трудностями и экзистенциальными вызовами. Ресурсы бывают внутренние, т.е. самооценка, оптимизм, чувство юмора, гибкость мышления, копинг-стратегии и внешние, которые представляют собой поддержку семьи и друзей, доступ к информации, материальные блага, а также домашний питомец. Однако питомец – это внешний ресурс с уникальными свойствами, которых нет ни у родителей, ни у друзей, ни у психологов.

Всегда доступен. Не надо записываться на приём, ждать, пока у друга будет настроение, или уговаривать родителей отложить дела. Не требует слов, можно просто молчать рядом, и это уже будет взаимодействие. Даёт обратную связь, а именно виляет хвостом, мурлычет, трётся, смотрит в глаза, ложится на колени. И, что самое важное – не оценивает. В отличие от родителей, которые могут критиковать («Почему опять двойка?»), или друзей, которые могут не понять или высмеять, питомец принимает подростка любым – злым, грустным, уставшим, неуспешным, больным, непричёсанным.

Ниже разберём четыре основных механизма, через которые питомец помогает подростку справляться с экзистенциальными страхами – смертью, одиночеством, бессмысленностью и свободой. Для каждого механизма приведены конкретные примеры, данные исследований и различия в зависимости от вида питомца (собака, кошка, грызун, птица) и прошлого опыта.

Механизм первый

ВКР УлГУ

Нейрофизиологическая регуляция или как питомец «лечит» тело, чтобы успокоить душу

Этот механизм самый изученный и имеет наиболее прочную эмпирическую базу. Он работает на телесном уровне, независимо от того, осознаёт ли подросток свои страхи и хочет ли с ними справляться. Когда подросток гладит собаку, обнимает кошку, держит в руках хомяка или просто сидит рядом с клеткой птицы, в его организме запускается каскад биохимических реакций, которые невозможно запустить силой воли.

Что происходит в организме?

Первое – снижается уровень кортизола (гормона стресса). Исследование показало, что уже через 15-30 минут спокойного взаимодействия с собакой (без активных игр, просто поглаживания и тихого общения) уровень кортизола в слюне человека падает на 20-30%. Это сопоставимо с эффектом от лёгких транквилизаторов, но без побочных действий и без рецепта.

Второе – повышается уровень окситоцина (гормона привязанности), доверия и спокойствия. Именно окситоцин отвечает за чувство безопасности, которое мы испытываем рядом с близкими – матерью, любимым человеком, лучшим другом. Питомец становится таким же источником окситоцина.

Третье – вырабатываются эндорфины (естественные «опиаты» организма) и снижают болевую чувствительность и вызывают чувство лёгкой эйфории, умиротворения и тепла в теле.

Японские исследователи под руководством М. Нагасава (2015) пошли дальше и показали, что при взаимном взгляде человека и собаки уровень окситоцина повышается у обоих. То есть это вовсе не односторонняя «разрядка». Собака тоже успокаивается рядом с хозяином, и это создаёт петлю положительной обратной связи. Подросток гладит собаку, и собака успокаивается и сильнее трётся, подросток чувствует, что его любят, и успокаивается ещё больше. Мурлыканье кошек добавляет ещё один слой. Частота 20-140 Гц, как показали исследования способствует заживлению костей и мягких тканей, а также действует как естественный транквилизатор на нервную систему челове-

ВКР УлГУ

ка. Кошка, по сути, «лечит» подростка своим мурлыканьем, даже не осознавая этого.

Связь с экзистенциальными страхами

Страх смерти –это не только мысль, мол, умру, и это неотвратимо и неизбежно. Это ещё и физическое ощущение: сердце колотится, дыхание сбивается, мышцы напрягаются, в животе холодеет, ладони потеют. Питомец не убирает мысль, но он убирает телесный компонент тревоги. Когда тело успокаивается, мозг получает сигнал: «Всё в порядке, непосредственной опасности нет». И мысль о смерти перестаёт быть такой острой, потому что исчезает подкрепляющий её телесный страх. То же самое с одиночеством. Тактильный контакт с питомцем даёт ощущение физической близости, которое частично заменяет человеческое тепло. Для подростка, который стесняется обниматься с родителями (мальчик 14 лет может считать, что обниматься с мамой «по-детски») или не имеет близкого друга, это может быть критически важно. По нашим данным, 90% подростков с питомцами отметили, что тактильный контакт с животным помогает им успокоиться в трудные моменты.

Различия по видам питомцев

Собаки и кошки дают максимальный тактильный контакт, поэтому их физиологический эффект сильнее всего. Собака –это активное тепло, лохматый бок, мокрый нос, который можно трогать. Кошка –это мягкая шерсть, ритмичное мурлыканье, вибрация, которая проникает в тело. Кошки имеют дополнительное преимущество, их мурлыканье работает как природный вибромассажёр, снижающий напряжение. Грызуны и птицы дают меньше тактильности, но даже простое наблюдение за ними (как хомяк бегает в колесе, как попугай чистит перья, как морская свинка жуёт морковку) снижает тревогу за счёт переключения внимания и ритмичности движений. Рыбки – самый слабый вариант с точки зрения физиологии, но для некоторых подростков и этого достаточно: плавные, бесконечные движения рыбок в аквариуме действуют как медитация.

Однако важно понимать если питомец вызывает стресс (например, собака слишком активна и не слушается, подросток боится грызунов или аллергия на

ВКР УдГУ

кошек), механизм сработает в обратную сторону. Кортизол не снизится, а повысится. Поэтому наличие питомца не всегда равно поддержке – важен характер отношений и личная совместимость.

Роль прошлого опыта

У подростков, которые пережили утрату питомца без поддержки, этот механизм может быть нарушен. Они могут избегать тактильного контакта с новыми животными, потому что он напоминает о боли утраты («я погладил его, а потом он умер»). Или, наоборот, могут искать гипертактильности, пытаясь восполнить невосполнимое («Я буду гладить эту собаку бесконечно, чтобы она не умерла»). У тех, у кого питомца никогда не было, этот механизм вообще не активировался, и они не знают, каково это – получать физиологическую поддержку от животного. Они могут быть скептичны: «Что мне даст этот пёс?» – и никогда не узнают ответа.

Механизм второй

Преодоление экзистенциальной изоляции или как питомец делает одиночество менее страшным.

Экзистенциальная изоляция – это осознание того, что никто не может полностью понять твои переживания, что ты всегда один в своей голове. Даже в самых близких отношениях остаётся зона, куда никто не может проникнуть. Этот страх особенно силён в подростковом возрасте, когда самоощущение «Я – отдельный человек» только формируется, а привычной защиты семьи уже нет. Питомец не отменяет экзистенциальную изоляцию –никто не может, – но он её смягчает за счёт факторов ниже.

Эффект присутствия.Питомец всегда рядом. Даже когда он спит в другом углу комнаты, его дыхание, шаги, звуки (скрип когтей по полу, тихое мурлыканье, вздох во сне) создают ощущение, что ты не один. В комнате есть другая живая душа. Для подростка, который возвращается в пустую квартиру после школы (родители на работе)или для того, кто чувствует себя чужим среди сверстников (его не позвали гулять, он никому не нужен), это может быть спасительным.

ВКР УдГУ

По данным нашего анкетирования, 80% подростков с питомцами признались, что чувствуют себя менее одинокими именно из-за присутствия животного. «Когда я прихожу домой, меня встречает собака, – говорит 14-летний мальчик. – Даже если весь мир против меня, она рада». Особенно это заметно у владельцев собак: прогулка с собакой – это не просто выход из дома, это социальный мостик. Собаку нужно выгуливать, а на прогулке неизбежно встречаются другие владельцы, возникает общение, пусть и короткое: «Какая милая», «Сколько лет?», «А моя тоже не любит дождь». Это снижает социальную изоляцию, которая часто идёт рука об руку с экзистенциальной.

Питомец как идеальный слушатель.Ему можно выговориться, рассказать о своих страхах, и он не осудит, не даст непрошеных советов, не расскажет другим. Это особенно важно для тех страхов, которые подросток стесняется обсуждать с людьми: страх смерти («Я боюсь, что умру, и никто не заметит»); страх, что его жизнь бессмысленна («Зачем я вообще живу, если от меня нет толку»); страх, что он никчёмный («Меня никто не любит, и я это заслужил»).

Проговаривание этих мыслей вслух той же кошке, которая сидит на коленях, собаке, которая лежит рядом или вовсе рыбке в аквариуме снижает их интенсивность, ведь, как известно, названный страх уже почти побеждён. Пока мысль крутится внутри, она кажется бесконечной и всесильной. Когда мы произносим её вслух, она обретает границы, становится просто предложением, которое можно рассмотреть со стороны. Питомец выполняет функцию «безопасного психотерапевта» без диплома. По нашим данным, 70% подростков с питомцами делятся с ними секретами, которые не рассказывают даже лучшим друзьям. Собаке можно признаться в том, в чём никогда не признаешься человеку.

Безусловное принятие.Питомец не оценивает. Ему всё равно, какую оценку ты получил по математике, как ты одет, популярен ли ты в школе, соответствуешь ли ожиданиям родителей. В мире, где подростка постоянно сравнивают: в школе (отметки, рейтинги), в семье («а вот твой брат/сестра...»), в интернете – это даёт передышку. Опыт принятия «просто так», без условий, без «ес-

ВКР УлГУ

ли»–мощный антидот чувству«Я недостаточно хорош», которое часто сопровождает экзистенциальную изоляцию. Подросток, которого дома критикуют за оценки и неприемлемое поведение, в школе дразнят за внешность, а в соцсетях игнорируют или и вовсе буллят, как и все приходит домой и садится на диван или кровать, и какое же счастье, когда рядом есть, например, кот, который запрыгивает к нему на колени. Коту всё равно, какие у него победы или неудачи. Коту просто хорошо рядом. Это может быть единственным островком тепла в холодном дне.

Различия по видам питомцев.У собак и кошек этот механизм сильнее за счёт обратной связи. Собака виляет хвостом, смотрит в глаза, кладёт голову на колени. Кошка мурлычет, трётся, топчет лапками. Подросток воспринимает это как понимание и сочувствие, мол, кто-то меня понимает, кто со мной. У грызунов и птиц обратной связи меньше, хомяк же не виляет хвостом и не мурлычет. Но и с ними подростки разговариваютпросто потому, что это живое существо, а не стена. Можно говорить, что и сколько угодно, и тебя слышит не пустота квартиры. У рыбок обратной связи практически нет, поэтому их роль как слушателя минимальна, но эффект присутствия (наблюдение за плавающими рыбками) всё равно работает, ведь они есть, они движутся, они живые.

Роль прошлого опыта.У подростков, переживших травматичную утрату питомца, этот механизм может быть нарушен. Они могут избегать привязанностей с мыслями вроде: «Больше никогда не заведу себе питомца, чтобы никого не терять». Это усиливает изоляцию, потому что таким образом отказываются от единственного источника безоценочного принятия. Или, наоборот, могут идеализировать прошлого питомца («Моя Пушинка была лучше всех,понимала меня с полуслова, а этот кот так не может и не сможет») и сравнивать с ним всех остальных, что мешает новым отношениям. У тех, у кого питомца никогда не было, этот механизм не активировался, и они могут не знать, что такое «безоценочное слушание», считая и думая, что это выдумки.

Механизм третий

ВКР УлГУ

Привнесение смысла и структуры или как питомец борется с экзистенциальным вакуумом

Вернёмся к экзистенциальному вакууму (термин В. Франкла). Так называют состояние, когда человек чувствует, что его жизнь пуста, бессмысленна, не имеет цели и направления. У подростков это проявляется как апатия (отсутствие желание чего-либо); скука («Мне всё надоело»); потеря интереса к учёбе и хобби, активностям, которые раньше приносили удовольствие; циничные высказывания («Всё равно всё абсолютно бессмысленно», «Какая разница, что я сделаю, если потом, как и все, тоже умру»).

Питомец –это прямой антидот этому состоянию, потому что он создаёт конкретную, ежедневную, обязательную заботу.

Как это работает.Подросток должен кормить питомца, поить его, убирать за ним, выгуливать (если это, например, собака), играть с ним, следить за его здоровьем, замечать, не изменилось ли поведение. Эти действия, даже самые рутинные и повторяющиеся, наполняют день смыслом. Мысли, что его ждут, что без него питомец «пропадёт» и что он в ответе за эту жизнь, как правило, и правда способны возвращать чувство собственной значимости. В мире, где подросток может чувствовать себя каплей в море, которую никто не замечает, домашнее животное делает его центром чьей-то вселенной. По нашим данным, 60% подростков с питомцами отметили, что забота о животном помогает им чувствовать себя нужными и не «раскисать» в трудные периоды.

Различия по видам питомцев.Особенно сильно этот механизм работает у владельцев собак. Собаку нужно выгуливать два-три раза в день в любую погоду, в том числе, когда ничего не хочется делать и когда депрессия сковывает тело и кажется, что сил нет даже встать. Это временно вытаскивает из «депрессивного ступора», заставляет встать с дивана, одеться, выйти на улицу.

Прогулка – это ещё и нужная в таком состоянии смена обстановки, сочетающая в себе физическую активность,солнечный свет (витамин D)и смену деятельности, которые сами по себе неплохо борются с апатией.

ВКР УлГУ

У владельцев кошек обязательств меньше. Их не нужно выгуливать, но кормление и уход за лотком тоже формируют ритуал, само собой, более короткий, но тоже ежедневный.

У грызунов и птиц ответственность ощутима, хоть и временные затраты ниже (насыпал корм, поменял воду, убрал клетку занимают плюс-минус полчаса). Это отлично подходит для подростков с низкой самоорганизацией, ибо выступает посильным первым шагом к развитию ответственности, не требующей подвигов.

У рыбок, как подмечалось ранее, ответственность минимальна (покормил раз в день, почистил аквариум раз в неделю и всё), поэтому их вклад в этот механизм незначителен, пусть и сама необходимость не забывать кормить– не менее значимая важная ответственность, которая оказывает свой эффект.

Важное условие.Механизм работает только если подросток реально участвует в уходе за питомцем, а не просто наблюдает. Если все обязанности лежат на родителях, а ребёнок только играет с животным, когда ему захочется, эффектбудет слабым или нулевым. Ответственность не перекладывается, а проживается, поэтому в нашем исследовании было уточнено, кто именно кормит, гуляет и убирает. «Это мамина собака» и «это моя собака» –принципиально разные ситуации.

Роль прошлого опыта

У подростков, которые потеряли питомца, этот механизм может давать сбой. Если утрата была травматичной, они могут избегать ответственности: «Зачем заботиться, если они умрут раньше меня», «Не буду сильно привязываться, чтобы потом не было больно». Если утрата была прожита с поддержкой, наоборот, могут ценить заботу и смысл, который она даёт, и ещё ответственнее относиться к новому питомцу. У тех, у кого питомца никогда не было, нет этого источника смысла. Такие подростки чаще полагаются на виртуальные заменители – игры, соцсети, сериалы (или иной медиа-контент). Но виртуальный мир даёт иллюзию смысла, а не реальную ответственность. Можно прокачать

ВКР УлГУ

персонажа в игре до сотого уровня, но настоящая собака или кошка не подождёт, пока ты закончишь уровень.

Механизм четвёртый или смягчение страха смерти через опыт утраты и наблюдение за жизненным циклом

Этот механизм самый сложный, самый болезненный и, возможно, самый важный в контексте экзистенциальных страхов.

Животные живут меньше людей. Рано или поздно семья сталкивается с болезнью и смертью питомца. Для многих подростков это первый опыт столкновения со смертью «вживую» –не в новостях, не в фильмах-катастрофах, не в компьютерных играх, где персонаж чаще всего тем или образом имеет возможность возрождаться, а в реальной жизни. Как этот опыт повлияет на страх смерти, зависит не от самого факта утраты, а от того, как его прожить, точнее от того, насколько грамотно это сделать.

Правильное проживание утраты.Если родители правильно сопровождают утрату, а именно позволяют горевать, не запрещают плакать (базовый запрет в духе «мальчики не плачут» калечит и без того нестабильную психику подростка), вместе выбирают место для захоронения (даже если это коробочка в парке), говорят о смерти как о естественной части жизни («всё живое рождается, живёт и умирает»), не спешат сразу заводить нового питомца,то подросток больше научится принимать конечность.

Он собственными глазами увидит и убедится, что жизнь имеет начало и конец. Что горе – это совершенно нормально, что боль утраты со временем становится менее острой, но память всегда остаётся; что можно любить, потерять, горевать и продолжать жить дальше. Это формирует более зрелое, спокойное отношение к смерти вообще, включая собственную и смерть близких. Исследования показывают, что подростки, пережившие утрату питомца с поддержкой, менее тревожны в вопросах, связанных со смертью, лучше справляются с горем при последующих потерях (бабушек, дедушек, иногда друзей), а в особенно трагических случаях – родителей.

Неправильное проживание утраты

ВКР УдГУ

Если же утрата не прожита (питомца «просто выбросили», отдали в чужие руки без возможности адекватного прощания, сказали «перестань ныть, новый будет лучше», запретили плакать, выбросили его вещи, делая вид, что ничего не было), то, конечно, страх смерти может, наоборот, усилиться. Подросток может начать избегать привязанностей и решить для себя больше никогда не заводить питомца, чтобы не терять и/или начать считать, что отныне не стоит никого любить, потому что «все умирают».

Учитывая восприимчивость психики, может ненароком зафиксироваться в страхе, что все, кого он любит, умрут, что в тяжёлых случаях приводит к тревожно-депрессивным расстройствам. Поэтому в нашем исследовании уточнялся не только факт утраты, но и то, как таковая была пережитаи сопровождалась ли поддержкой родителей, ведь «питомца отдали, потому что у брата проявилась аллергия» это одна ситуация, а «не сказали мне ни слова, узнал через неделю, когда пришёл домой, а его уже нет» – совсем другая.

Различия по видам питомцев. Разумеется, вид питомца влияет на частоту и интенсивность этого опыта. У владельцев грызунов (хомяки, морские свинки, крысы, мыши) жизненный цикл короткий (2-3 года). Подросток может пережить смерть двух-трёх питомцев за время взросления. Это даёт больше «тренировок» принятия смерти, только при этом каждая потеря при этом менее глубока, потому что привязанность к грызуну обычно слабее, чем к собаке. Хомяка можно любить, но с ним не гуляешь, не разговариваешь, не спишь в одной кровати. У владельцев собак и кошек жизненный цикл длиннее (10-15 лет).

За это время привязанность становится очень сильной, почти как к члену семьи. Поэтому утрата переживается острее, но и опыт получается более глубоким и формирующим. Подросток, потерявший собаку, с которой вырос, получает урок принятия смерти, который остаётся с ним на всю жизнь.

У владельцев птиц и рыбок ситуация промежуточная. Птицы живут дольше грызунов (попугаи аж до 20–30 лет!), и всё же привязанность к ним обычно слабее, чем к собаке. Рыбки живут от нескольких месяцев до нескольких лет,привязанность минимальна.

ВКР УлГУ

Кроме того, наблюдение за старением питомца даёт конкретное, осязаемое представление о том, что жизнь имеет конец, и это не случается внезапно, а постепенно, и это как бы подготавливает. Собака становится медленнее, хуже видит, больше спит, не может прыгнуть на диван. Кошка перестаёт ловить мышей. Хомяк седеет. Подросток видит это и постепенно привыкает к мысли, что жизнь конечна, вызывая не шок, а принятие данного процесса.

Что происходит с теми, у кого питомца никогда не было?

У них попросту отсутствует возможность «потренироваться» в принятии смерти. Первый опыт утраты, например, дедушки или бабушки, а в трагических случаях бывает родителей или ровесника для них может оказаться слишком резким и травматичным, потому что не было предыдущей «тренировки» на животном, нет опыта, что горе переживается, что боль утихает, что жизнь продолжается.

Кроме того, такие подростки часто не знают, что такое безусловное принятие и тактильная поддержка от питомца, и вынуждены справляться со страхами другими способами, в наше время нередко уходом в виртуальную реальность. Виртуальный мир обычно не учит принимать смерть, а от неё отвлекает. Отвлечение не равносильно принятию, поэтому в нашем исследовании выделили подгруппу «никогда не было питомца» отдельно от подгруппы «был, но потерян».

Обобщение четырёх механизмов

Подводя итог, можно сказать, что питомец помогает подростку справляться с экзистенциальными страхами через четыре взаимодополняющих механизма, которые работают на разных уровнях: телесном, социально-психологическом, ценностно-смысловом и экзистенциальном.

На телесном уровне нейрофизиологическая регуляция снижает кортизол и повышает окситоцин, убирая физический компонент тревоги. Страх смерти и одиночества перестаёт быть телесным ужасом, становится просто мыслью, с которой можно справиться и жить.

ВКР УдГУ

На социально-психологическом уровнепитомец преодолевает экзистенциальную изоляцию через эффект присутствия, безоценочное слушание и безусловное принятие. Подросток перестаёт быть «один в своей голове», какникак рядом есть тот, кто всегда слушает и не осуждает.

На ценностно-смысловом уровнеежедневная забота о питомце структурирует жизнь и даёт ощущение нужности. Экзистенциальный вакуум заполняется конкретным смыслом.

На экзистенциальном уровненаблюдение за жизненным циклом питомца и правильно прожитая утрата учат принимать конечность как естественную часть жизни. Смерть перестаёт быть чем-то чудовищным и страшным и становится частью порядка вещей.

Эффективность каждого из этих механизмов зависит от вида питомца. Собаки дают максимальный эффект во всех механизмах за счёт активности, тактильности и режима прогулок.

Кошки дают сильный эффект в нейрофизиологической регуляции (мурлыканье) и преодолении изоляции, но слабее в привнесении смысла (меньше обязательств).

Грызуны и птицы дают слабый эффект в тактильности, но сильный в опыте утраты (короткий жизненный цикл) и посильной ответственности.

Рыбки –минимальный вклад во все механизмы, кроме наблюдения.

Эффективность также зависит от прошлого опыта.Те, у кого питомец есть сейчас, получают актуальную поддержку, а те, у кого питомца никогда не было, находятся в дефиците этого ресурса. В то время как те, кто пережил утрату, могут иметь повышенные страхи или, наоборот, более зрелое отношение, в зависимости от того, как была прожита утрата.

Питомец помогает подростку справляться с экзистенциальными страхами через четыре основных механизма: нейрофизиологическую регуляцию (убирает телесный компонент тревоги), преодоление изоляции (создаёт эффект присутствия и безусловного принятия), привнесение смысла (структурирует жизнь че-

ВКР УдГУ

рез заботу) и смягчение страха смерти (через опыт утраты и наблюдение за жизненным циклом).

Эффективность каждого механизма зависит от вида питомца (собака, кошка, грызун, птица дают разный тип поддержки) и от прошлого опыта (был ли питомец раньше, как была пережита утрата). Эти различия необходимо учитывать в эмпирическом исследовании, которому посвящена вторая глава. Понимание этих механизмов позволяет не только теоретически обосновать роль питомца в жизни подростка, но и разработать практические рекомендации для родителей и психологов, что будет сделано в заключении работы.

Выводы по первой главе. В теоретической главе были рассмотрены природа экзистенциальных страхов, психологические функции домашнего питомца в жизни подростка и конкретные механизмы, через которые животное помогает справляться с этими страхами.

Основные положения следующие.

1) Экзистенциальные страхи закономерно обостряются в подростковом возрасте (11-17 лет) благодаря развитию абстрактного мышления, рефлексии, становлению идентичности и сепарации от родителей.

Страх смерти, одиночества, бессмысленности и свободы выбора – не патология, а нормальная часть взросления. Однако при отсутствии ресурсов поддержки они могут перерастать в хроническую тревожность, депрессию и суицидальные мысли. Наиболее остро подростки переживают экзистенциальную изоляцию, т.е. чувство, что их никто не понимает и они всегда одиноки в своих переживаниях.

2) Домашний питомец выполняет уникальные психологические функции, недоступные другим ресурсам (родителям, друзьям, психологам). Всегда доступен, не осуждает, не требует соответствия ожиданиям и дарит безусловное принятие.

Ключевые функции: компаньон (снижает одиночество через постоянное присутствие), объект привязанности (создаёт «безопасную базу»), доверенное лицо (можно раскрыть все секреты), источник тактильной поддержки (снижает

ВКР УдГУ

стресс через физический контакт), фактор структуры и смысла (ежедневная забота наполняет жизнь значением), посредник в контакте со смертью (опыт утраты учит принимать конечность).

Эффективность этих функций зависит от вида питомца: собака даёт максимальный режим и социализацию, кошка – спокойное присутствие и мурлыканье, грызуны и птицы – ответственность и быстрый опыт утраты.

3) Питомец помогает справляться с экзистенциальными страхами через четыре механизма.

- Нейрофизиологическая регуляция. Тактильный контакт снижает кортизол и повышает окситоцин, убирая телесный компонент тревоги.
- Преодоление изоляции. Эффект присутствия, безоценочное слушание и безусловное принятие делают одиночество менее острым.
- Привнесение смысла. Ежедневная забота структурирует жизнь и даёт ощущение нужности, противодействуя экзистенциальному вакууму.
- Смягчение страха смерти. Наблюдение за жизненным циклом питомца и правильно прожитая утрата учат принимать конечность.При этом ключевую роль играет прошлый опыт: утрата, прожитая с поддержкой родителей, становится «тренировкой» принятия смерти; без поддержки – травмой, усиливающей страхи.

4) Теоретический анализ определил три фактора, которые необходимо учитывать в эмпирическом исследовании: наличие питомца сейчас, его вид, а также прошлый опыт взаимодействия (никогда не было, есть сейчас, был и потерян). Без учёта этих переменных невозможно полноценно понять, почему один подросток с питомцем чувствует себя защищённым, а другой– нет.

Выдвинутые теоретические положения подлежали проверке в эмпирическом исследовании (Глава 2). Ожидается, что подростки с питомцами будут иметь более низкие показатели страха одиночества, бессмысленности и собственной смерти, причём эти эффекты будут варьировать в зависимости от вида животного и качества прошлого опыта утраты.

ВКР УлГУ

Глава 2. Эмпирическое исследование роли домашнего питомца в преодолении экзистенциальных страхов у подростков

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическая часть дипломной работы направлена на проверку гипотез о том, что домашний питомец выступает значимым психологическим ресурсом в преодолении экзистенциальных страхов у подростков 11-17 лет, причём эффективность этого ресурса зависит как от вида животного (собака, кошка, грызун, птица), так и от предшествующего опыта взаимодействия с питомцами (никогда не было, есть сейчас, был и потерян).

Для достижения этой целиреализован комплекс задач: формирование репрезентативной выборки с учётом указанных факторов; подбор, адаптация и применение диагностических методик, позволяющих измерить уровень экзистенциальных страхов и копинг-стратегий; сбор и обработка эмпирических данных; статистический и качественный анализ; интерпретация результатов и формулировка выводов.

Исследование носит сравнительный характер. Ключевым методом стало сопоставление показателей между группами подростков с разным опытом взаимодействия с животными и с разными видами питомцев.

ВКР УдГУ

Характеристика выборки и её обоснование

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учрежденияиорода Ижевска, которое предоставило доступ к учащимся требуемого возраста. Общий объём выборки составил 60 подростков в возрасте от 11 до 17 лет включительно. Критерии отбора были следующими: отсутствие выраженных психических нарушений (по данным педагогического наблюдения и школьной документации), добровольное согласие подростка и письменное информированное согласие его родителей, а также принадлежность к одной из целевых групп (наличие питомца сейчас, его отсутствие или утрата в прошлом).

Все участники были разделены на две основные группы, сопоставимые по численности. Первую группу (назовём её «А») составили 30 подростков, имеющих домашнего питомца на момент исследования. Внутри этой группы было проведено дальнейшее деление по видовому признаку, поскольку, как показал теоретический анализ, функции и механизмы влияния сильно различаются у владельцев собак, кошек, грызунов и птиц.

В результате из 30 человек 14 оказались владельцами собак, 12 – хозяева кошек, и лишь 4 в ответе за грызунов (хомяки, морские свинки) или птиц (попугаи, канарейки). Малочисленность последней подгруппы стала ограничением исследования, ведь не позволила проводить полноценный статистический анализ отдельно по владельцам грызунов и птиц, но сохранилась возможность качественного анализа их ответов и рисунков.

Вторую группу («Б») составили 30 подростков, не имеющих домашнего питомца на момент исследования. Однако, как было обосновано во введении и теоретической главе, отсутствие питомца – неоднородная категория, поэтому внутри группы «Б» были выделены две подгруппы.

Первая подгруппа включила 17 подростков, у которых питомца никогда не было, ни в раннем детстве, ни в более позднем возрасте. Эти участники представляют собой «чистую» контрольную группу, не имевшую доступа к данному ресурсу.

ВКР УдГУ

Вторая подгруппа состояла из 13 подростков, у которых питомец был в прошлом, но по разным причинам его сейчас нет. Причины утраты уточнялись в анкете и включалиестественную смерть от старости или болезни, несчастный случай, вынужденную передачу животного другим владельцам (из-за переезда, аллергии в семье, рождения младшего ребёнка, запрета родителей), а также потерю (пропажу) животного. Дополнительно фиксировалось, как была пережита утрата, иными словами, с поддержкой родителей или без неё,поскольку, как показал теоретический анализ, именно качество проживания утраты, а не сам факт таковой, влияет на последующее отношение к смерти и последующим, привязанностям.

Выборка намеренно была сбалансирована по полу, поэтому для исследования было выбрано 30 юношей и 30 девушек. Это позволило в дальнейшем провести дополнительный анализ половых различий в переживании экзистенциальных страхов и в характере взаимодействия с питомцами, хотя основной фокус исследования был сосредоточен на факторах, непосредственно связанных с животными. Выборка была также сбалансирована по возрасту: по 20 человек в каждой из трёх возрастных категорий – младшие подростки (11-12 лет), средние (13-14 лет) и старшие (15-17 лет).

Такое распределение позволило проследить возрастную динамику экзистенциальных страхови учесть её при интерпретации результатов. Уравнивание по полу и возрасту минимизировало влияние этих факторов как потенциальных вмешивающихся переменных, обеспечив более чистое сравнение по основным переменным – наличию питомца, его виду и прошлому опыту.

Обоснование выбора диагностический инструментария

Для сбора эмпирических данных был разработан и применён комплексный диагностический инструментарий, включающий четыре методики: две стандартизированные (опросники), одну проективную (рисунок) и одну авторскую (анкету с открытыми и закрытыми вопросами).

Данный комплексный подход позволил получить как количественные данные, пригодные для статистического анализа (средние баллы, частоты, зна-

ВКР УдГУ

чимость различий), так и качественные, раскрывающие субъективный мир подростка, его переживания, отношение к питомцу, неосознаваемые аспекты привязанности. Это особенно важно в исследовании экзистенциальных страхов, которые часто плохо вербализуются и вытесняются из сознания.

Первая методика. Опросник иерархической структуры страхов (модификация для подростков).

Эта методика была выбрана как наиболее валидный и надёжный инструмент для измерения интенсивности различных страхов, включая экзистенциальные. Оригинальная версия, разработанная Ю.В. Щербатых и Е.И. Ивлевой для взрослых, содержит 50 пунктов, охватывающих широкий спектр страховот конкретных фобий (боязнь высоты, темноты, пауков) до социальных (боязнь публичных выступлений, осуждения) и экзистенциальных (страх смерти, одиночества, бессмысленности). Для нашего исследования была проведена адаптация для подросткового возраста. Из 50 пунктов были отобраны 30, наиболее релевантных для участников 11-17 лет. Исключены страхи, связанные с профессиональной деятельностью (например, страх увольнения), сексуальной сферой (страх близости, импотенции) и некоторые специфические фобии, редко встречающиеся у подростков (например, страх крови, врачей оставлены, так как могут быть актуальны). Вместо исключённых пунктов были добавлены новые, отражающие экзистенциальные переживания, характерные именно для этого возраста: «страх, что моя жизнь пройдёт бессмысленно», «страх, чтоникто не поймёт», «страх, чтоне смогу реализовать свои планы», «страх, что останусь совсем один в будущем». Эти пункты были составлены на основе анализа литературы и предварительных бесед с подростками.

Участникам предлагалось оценить каждый страх по 10-балльной шкале, где 0 означало «совсем не боюсь», а 10 – «испытываю очень сильный страх». Инструкция подчёркивала, что правильных или неправильных ответов нет, важно лишь искреннее самоощущение. На основе ответов вычислялись средние баллы по пяти шкалам, выделенным теоретически и подтверждённым факторным анализом.

ВКР УлГУ

Шкала «страх собственной смерти» включала пункты о боязни умереть, заболеть неизлечимой болезнью, попасть в аварию.

Шкала «страх смерти близких» – пункты о страхе потерять родителей, других родственников, друзей.

Шкала «страх одиночества» – о боязни остаться одному дома, быть отвергнутым сверстниками, не иметь настоящих друзей, быть непонятым.

Шкала «страх будущего» – о тревоге перед неопределённостью, переменами в жизни, экзаменами, выбором профессии.

Шкала «страх бессмысленности» – пункты о чувстве пустоты, апатии, боязни, что жизнь пройдёт зря.

Методика проводилась в групповой форме (класс или подгруппа до 15 человек), что позволяло экономить время и создавать комфортную, анонимную атмосферу.

Время заполнения – 15-20 минут, включая инструктаж.

Вторая методика. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптация Т.Л. Крюковой).

Эта методика была выбрана для того, чтобы оценить, различаются ли способы совладания со стрессом у подростков с питомцами и без них, а также у владельцев разных видов животных. Оригинальнаяметодика CISS («Coping Inventory for Stressful Situations») быларазработанаН. ЭндлеромиДж. Паркером, а её русскоязычная адаптация выполнена Т.Л. Крюковой, которая также провела стандартизацию на российской выборке, включая подростков. Опросник содержит 48 утверждений, каждое из которых описывает определённую реакцию на стрессовую ситуацию. Участник оценивает, как часто он прибегает к этой реакции, по 5-и балльной шкале от 1 (никогда) до 5 (очень часто). Утверждения сгруппированы в три основные шкалы.

Первая шкала (проблемно-ориентированный копинг) отражает активные, конструктивные стратегии, направленные на изменение ситуации или отношение к ней.

ВКР УдГУ

Примеры утверждений: «Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как её решить», «Разрабатываю план действий», «Ищу информацию, необходимую для решения проблемы».

Высокие баллы по этой шкале считаются адаптивными.

Вторая шкала (эмоционально-ориентированный копинг) включает реакции, связанные с погружением в переживания, самообвинением, руминациями (навязчивым прокручиванием негативных мыслей), эмоциональными разрядами.

Примеры: «Обвиняю себя за нерешительность», «Погружаюсь в свои переживания», «Беспокоюсь, что не справлюсь».

Высокие баллы по этой шкале считаются дезадаптивными, так как они не решают проблему, а усугубляют страдания.

Третья шкала (копинг, ориентированный на избегание) включает попытки уйти от проблемы, отвлечься, не думать о ней.

Она имеет две субшкалы: отвлечение (стремление заняться другими делами, «уйти в работу», посмотреть телевизор, поиграть в игру) и социальное отвлечение (стремление побыть с людьми, поговорить, даже если разговор не о проблеме).

Примеры: «Стараюсь забыть, переключаюсь на другие дела», «Звоню другу, чтобы поговорить», «Смотрю телевизор, играю в компьютер».

Высокие баллы по этой шкале также считаются дезадаптивными в долгосрочной перспективе, хоть и в краткосрочной могут приносить облегчение.

Методика проводилась в групповой форме, время заполнения – 20-25 минут.

Третья методика. Проективный рисунок «Человек и животное» (авторская модификация)

Эта методика была включена для изучения неосознаваемых аспектов отношения подростка к питомцу (или к образу животного, если питомца нет). Проективные методики незаменимы, когда речь идёт о глубинных переживаниях, которые трудно или невозможно вербализовать в опроснике.

ВКР УдГУ

Рисунок – естественная, не вызывающая сопротивления форма деятельности для подростков, в отличие от прямых вопросов о страхах, которые могут активировать защитные механизмы.

Методика основана на классических проективных тестах «Рисунок человека» (К. Маховер) и «Рисунок семьи» (В. Хьюлс, Л. Корман), но адаптирована специально для изучения отношений с питомцами.

Инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, на листе бумаги себя и своего домашнего питомца (если питомца нет, то любое животное, которое тебе нравится или которое ты хотел(а) бы иметь) так, чтобы вы были вместе».

Материалы: лист бумаги формата А4, простой карандаш (цветные карандаши предлагаются по желанию, но без настаивания, чтобы не вносить дополнительную переменную – предпочтение цвета). Время рисования не ограничивалось, но обычно составляло 15-25 минут.

После завершения рисунка проводилась краткая индивидуальная беседа (5-10 минут) с каждым, в ходе которой уточнялись следующие моменты: кто изображён на рисунке (если персонажей несколько, нужно идентифицировать каждого); что они делают (совместная деятельность, взаимодействие или каждый сам по себе); какое у них настроение (радостные, серьёзные или грустные); если нарисован питомец, , то как его зовут, что они любят делать вместе, кто его кормит и ухаживает. Беседа записывалась (с согласия участника).

Анализ рисунков проводился по нескольким критериям, выделенным на основе литературы и целей исследования.

Первый критерий – размер фигур. Если животное нарисовано крупно, сопоставимо с человеком или даже крупнее, это говорит о его высокой значимости; если мелко, схематично, в углу – значимость низкая.

Второй – расположение на листе. Центр листа указывает на центральное положение образа в сознании; верх – на идеализацию, высокую оценку; низ – на принижение, тревогу; край – на периферийность, вытеснение.

ВКР УдГУ

Третий – дистанция между фигурами. Если они рядом, соприкасаются, обнимаются – высокая эмоциональная близость; если далеко, разделены предметами (столом, деревом, дорожкой) – дистанция, отчуждение.

Четвёртый – наличие тактильного контакта. Рука на животном, объятия, совместное действие являются показателями реальной, проживаемой близости.

Пятый – детализация прорисовки. Тщательно прорисованные глаза, шерсть, усы, когти – признак эмоциональной вовлечённости; схематичное изображение обычно показывают сниженный интерес или защита.

Шестой – цветовая гамма (если использовались цветные карандаши). Тёплые тона (жёлтый, оранжевый, розовый, светло-зелёный) ассоциируются с позитивным эмоциональным фоном; холодные (синий, голубой, фиолетовый) – с отстранённостью, интеллектуализацией; тёмные (серый, чёрный, тёмно-коричневый) – с тревогой, подавленностью, страхом.

Седьмой – фон и дополнительные детали. Наличие дома, солнца, деревьев, игрушек отражают контекст отношений, среда, в которой разворачивается взаимодействие.

Методика проводилась индивидуально или в малых группах (3-4 человека), чтобы была возможность наблюдения за процессом рисования (темп, нажим, стирания, комментарии) и задавать уточняющие вопросы.

Четвёртая методика. Авторская анкета для подростков, имеющих питомца в настоящем или прошлом

Для сбора информации о виде питомца, прошлом опыте, обстоятельствах утраты и субъективном восприятии роли животного была разработана специальная анкета. Она включала 12 вопросов, часть из которых были закрытыми (с предложенными вариантами ответов), а оставшиеся открытыми (свободное высказывание). Такой смешанный формат позволил получить как легко поддающиеся количественному анализу данные, так и богатый качественный материал (живые примеры, которые лучше любых цифр иллюстрируют значение питомца).

ВКР УлГУ

Первые четыре вопроса довольно базовые: возраст, пол, наличие питомца в настоящий момент, а также вид питомца (собака, кошка, грызун, птица, другое) с его именем при наличии в настоящем или прошлом с раскрытием данного фактора в более позднем вопросе.

Пятый и шестой вопросы о текущем взаимодействии. Как часто подросток проводит(л) время с питомцем (варианты ответа: «постоянно, мы почти неразлучны», «каждый день», «несколько раз в неделю», «редко, когда есть время»); рассказывает ли он питомцу секреты или то, что его волнует («да, часто», «иногда», «нет»).

Седьмой вопрос о поиске утешения. Бывает(ло) ли, что подросток ищет поддержки у питомца, когда ему грустно, одиноко или страшно («да, часто», «иногда», «нет»), с возможностью привести пример.

Восьмой вопрос о тактильных ощущениях. Что подросток чувствует(овал), когда гладит(л) питомца (можно выбрать несколько вариантов из списка: «спокойствие, умиротворение», «радость», «теплоту, любовь», «мне всё равно», «другое»).

Девятый и десятый вопросы о прошлом опыте. Был ли питомец раньше; если да, то при каких обстоятельствах его нет (смерть от старости, болезнь, несчастный случай, отдали, потерялся, переезд, аллергия, запрет родителей); как подросток это пережил (открытый вопрос); поддерживали ли его родители (да, нет, частично).

Одиннадцатый вопрос про субъективное значение. Что для подростка значит его питомец одним словом? (Например, «друг», «член семьи», «утешение», «ответственность», «радость»).

Двенадцатый вопрос. Хотел бы (ли) подросток больше времени проводить с питомцем и почему (открытый вопрос).

Анкета заполнялась в групповой форме, время – 10-15 минут.

Открытые вопросы впоследствии обрабатывались методом контент-анализа: выделялись смысловые категории, подсчитывалась частота упоминаний, подбирались типичные цитаты для иллюстрации.

ВКР УлГУ

Процедура проведения исследования

Исследование проводилось в три этапа.

На первом, подготовительном, этапебыло получено разрешение администрации МБОУ, проведены встречи с родителями, на которых разъяснялись цели и методы исследования, и подписаны информированные согласия. Также был проведён сбор предварительных данных для формирования выборки: классные руководители сообщили, у кого из учащихся есть домашние питомцы, какого они вида, и был ли опыт утраты.

На основе этих данных были отобраны 60 участников, соответствующих критериям.

На втором, основном, этапепроводилась диагностика. Участники были разделены на три потока по 20 человек (по 10 из каждой основной группы «А» и «Б») для обеспечения комфортных условий и возможности индивидуальной работы с рисунками.

В первую встречу проводилось групповое тестирование: последовательно, с короткими перерывами, заполнялись опросник страхов, опросник копинг-поведения и авторская анкета.

Общее время составляло 50-60 минут.

Во вторую встречу проводилась проективная методика – рисунок «Человек и животное» с последующей беседой. Рисование проходило в малых группах (3-4 человека) ииндивидуально с некоторыми школьниками, что позволяло психологу наблюдать за процессом и задавать уточняющие вопросы.

Третий, заключительный, этапбыл посвящён обработке данных: вводу в электронные таблицы, статистическому анализу, контент-анализу открытых вопросов, интерпретации и формулировке выводов.

Методы статистической обработки данных.

Для обработки количественных данных использовались методы математической статистики. Выбор непараметрических критериев обусловлен небольшим объёмом выборки (60 человек) и возможным «ненормальным» распределением признака, что типично для психологических данных.

ВКР УдГУ

Применялись следующие методы.

Описательная статистика. Расчёт средних арифметических значений и стандартных отклонений по каждой шкале для каждой группы и подгруппы, а также частотных распределений для качественных переменных (пол, возраст, вид питомца, прошлый опыт).

Для сравнения двух независимых групп (например, «есть питомец сейчас» и «нет питомца сейчас», «юноши» и «девушки», «никогда не было» и «был и потерян») использовался U-критерий Манна-Уитни – непараметрический аналог t-критерия, устойчивый к выбросам и не требующий нормального распределения.

Для сравнения трёх и более независимых групп (например, «владельцы собак» и «владельцы кошек» и «владельцы грызунов/птиц» и «никогда не было» и «был и потерян») применялся H-критерий Крускала-Уоллиса – непараметрический аналог однофакторного дисперсионного анализа.

Для анализа связи между категориальными переменными (например, вид питомца и пол подростка, вид питомца и возрастная группа) использовался критерий x^2.

Для выявления взаимосвязи между интенсивностью привязанности к питомцу (оцениваемой по частоте тактильного контакта и ответам на вопросы анкеты) и уровнем экзистенциальных страхов применялся коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$. Результаты, значимые на уровне $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,001$, рассматривались как высоко значимые и очень высоко значимые соответственно и отмечались в тексте.

Качественные данные (ответы на открытые вопросы анкеты, беседа по рисунку) обрабатывались с помощью контент-анализа: выделение смысловых категорий (например, «утешитель», «хранитель тайн», «тактильная опора», «структура и смысл»), подсчёт частоты упоминаний каждой категории, подбор типичных высказываний для иллюстрации.

Этические принципы исследования

ВКР УдГУ

Исследование проводилось в строгом соответствии с этическими принципами, принятыми в психолого-педагогических исследованиях.

Принцип информированного согласия. Все родители участников были подробно проинформированы о целях, методах, процедуре и возможных рисках исследования (минимальных) и подписали письменное согласие. Сами подростки также были проинформированы и дали устное согласие на участие.

Принцип конфиденциальности. Все данные были обезличены – каждому участнику присвоен код, в работе используются только обобщённые результаты или анонимные цитаты. Имена и другая идентифицирующая информация не разглашаются.

Принцип добровольности. Участие было полностью добровольным, подростки могли отказаться от заполнения любой методики или прекратить участие в любой момент без объяснения причин и без негативных последствий.Отказов зафиксировано не было.

Принцип ненанесения вреда: методики подбирались таким образом, чтобы минимизировать риск негативных эмоциональных реакций. Однако, учитывая тему исследования (экзистенциальные страхи), некоторые вопросы могли вызывать дискомфорт. В случае появления признаков сильного эмоционального напряжения (плач, дрожь, отказ продолжать) психолог останавливал выполнение, оказывал поддержку, при необходимости делал паузу или предлагал перейти к другому блоку.

После завершения исследования всем участникам была предоставлена возможность обратиться к школьному психологу для дополнительной поддержки, если тревожность сохранялась.

Принцип обратной связи. По завершении исследования родители и педагоги были проинформированы об общих результатах (без нарушения конфиденциальности) и получили разработанные нами рекомендации.

Ограничения исследования

При интерпретации результатов необходимо учитывать следующие ограничения.

ВКР УдГУ

Во-первых, выборка ограничена одним образовательным учреждением в одном городе (Ижевск), что, само собой, не позволяет делать широкие обобщения на всю популяцию российских подростков.

Во-вторых, объём выборки (60 человек) достаточен для выявления статистически значимых различий, но не для тонких эффектов и не для детального анализа редких подгрупп (например, владельцев грызунов и птиц).

В-третьих, данные основаны на самоотчётах подростков, которые могут быть подвержены влиянию социальной желательности, особенно в вопросах о страхах (подростки могут преуменьшать или преувеличивать свои переживания). Однако использование проективной методики и открытых вопросов отчасти компенсирует этот недостаток.

В-четвёртых, исследование корреляционное, а не экспериментальное, поэтому не можем утверждать, что именно питомец является причиной снижения страхов; возможно, что менее тревожные и более социально адаптированные подростки чаще заводят питомцев (или их семьи чаще соглашаются). Для установления причинно-следственных связей необходимы лонгитюдные исследования с замерами до и после появления питомца.

В-пятых, мы не контролировали такие переменные, как порода собаки (активная или спокойная), характер кошки (ласковая или независимая), что могло влиять на результаты. Эти ограничения следует учитывать при интерпретации, но они не отменяют ценности полученных данных.

2.2. Результаты исследования

В этом разделе представлены результаты эмпирического исследования. В нём приняли участие 60 подростков 11-17 лет. Из них 30 человек имели домашнего питомца на момент исследования, а 30 – не имели. В группе «с питомцем» мы выделили подгруппы по виду животного: 14 владельцев собак, 12 владельцев кошек, 4 владельца грызунов или птиц. В группе «без питомца» сформированы две подгруппы: 17 человек, у которых питомца никогда не было, и 13

ВКР УдГУ

человек, у которых питомец был в прошлом, но по разным причинам его нет (смерть, отдан в другие руки, переезд, аллергия).

Почему были выбраны именно эти статистические критерии?

Для сравнения полученных данных использовали U-критерий Манна-Уитни и H-критерий Крускала-Уоллиса. Это непараметрические критерии, то есть они не требуют, чтобы данные подчинялись нормальному закону распределения (что редко бывает в психологических исследованиях). Кроме того, наши данные измерены в порядковой шкале (баллы от 0 до 10), а эти критерии предназначены именно для таких случаев.

U-критерий Манна-Уитни позволяет сравнить две независимые группы. Он работает следующим образом. Все значения из обеих групп объединяются в один общий ряд и упорядочиваются от наименьшего к наибольшему (ранжируются). Затем программа подсчитывает, насколько суммы рангов в группах отличаются. Если разница большая, критерий даёт маленькое значение U и низкий p-уровень (вероятность ошибки). Чем меньше p, тем надёжнее различие. Применяли U-критерий для пар«есть питомец» и «нет питомца», «никогда не было» и «был, но потерян», а также для сравнения по качеству проживания утраты.

H-критерий Крускала-Уоллиса – это обобщение U-критерия для трёх и более групп. Принцип тот же, т.е. смешение всех значений, ранжирование, сравнение суммрангов между группами. По величине H и числу групп вычисляется p-уровень. Использовали H-критерий для сравнения владельцев собак, кошек и грызунов/птиц.

Результаты представлены в таблицах. Уровень значимости принят $p \leq 0,05$ (различия считаются статистически значимыми, если вероятность случайной ошибки не превышает 5%). Более высокие уровни $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,001$ говорят о большей надёжности различий.

Ниже представлено сравнение подростков, у которых есть питомец (30 человек), и тех, у кого питомца нет (30 человек). Для этого применялся U-критерий Манна-Уитни. Результаты в Таблице 1.

ВКР УлГУ

Таблица 1 – Сравнение экзистенциальных страхов (U-критерий Манна-Уитни)

Шкала	Есть питомец (30 чел.)	Нет питомца (30 чел.)	Разница	U-критерий	p-уровень
Страх одиночества	3,5	6,4	-2,9	198,5	$p \leq 0,001$
Страх собственной смерти	4,2	5,1	-0,9	312,0	$p \leq 0,05$
Страх бессмысленности	2,9	4,7	-1,8	278,5	$p \leq 0,01$
Страх смерти близких	7,8	8,2	-0,4	398,0	$p > 0,05$
Страх будущего	4,8	5,3	-0,5	382,5	$p > 0,05$

Самые существенные различия – по страху одиночества ($U = 198,5$, $p \leq 0,001$). Это означает, что вероятность случайности меньше 0,1%. Иными словами, можем с очень большой уверенностью говорить, что подростки с питомцами значительно реже испытывают страх одиночества. По страху бессмысленности различия также очень значимы ($p \leq 0,01$), по страху собственной смерти значимы ($p \leq 0,05$). Страх смерти близких и страх будущего не зависят от наличия питомца ($p> 0,05$).

Далее сравнение владельцев собак (14 чел.), кошек (12 чел.) и грызунов/птиц (4 чел.) с помощью H-критерия Крускала-Уоллиса. Результаты в Таблице 2.

Таблица 2 – Экзистенциальные страхи у владельцев разных видов питомцев (H-критерий Крускала-Уоллиса)

Шкала	Собака (14 чел.)	Кошка (12 чел.)	Грызун/птица (4 чел.)	H-критерий	p-уровень
Страх одиночества	2,9	3,8	4,5	6,82	$p \leq 0,05$
Страх собственной смерти	3,9	4,3	5,0	6,15	$p \leq 0,05$
Страх бессмысленности	2,5	3,0	4,1	7,03	$p \leq 0,05$

По всем трём шкалам H-критерий превысил критическое значение (5,99), поэтому $p \leq 0,05$. Это говорит о том, что различия между владельцами разных животных статистически значимы. Из средних баллов видно, что у владельцев

ВКР УлГУ

собак страхи самые низкие, у владельцев кошек выше, у владельцев грызунов/птиц – самые высокие среди тех, у кого есть питомец. Однако даже у последней подгруппы показатели ниже, чем в группе без питомца (см. Таблицу 1).

В группе подростков, не имеющих питомца сейчас, выделаны две подгруппы – те, у кого питомца никогда не было (17 чел.), и те, у кого питомец был, но потерян (13 чел.). Далее внутри потерявших они разделяются на тех, кто пережил утрату с поддержкой родителей (5 чел.) и без поддержки (8 чел.). Результаты сравнения по U-критерию Манна-Уитни сведены в Таблицу 3.

Таблица 3 – Экзистенциальные страхи у подростков без питомца с учётом прошлого опыта (средние баллы, U-критерий Манна-Уитни)

Шкала	Никогда не было (17 чел.)	Был, но потерян (все, 13 чел.)	Прожита с поддержкой (5 чел.)	Прожита без поддержки (8 чел.)	Значимые различия
Страх одиночества	6,1	6,8	5,9	7,4	($p \leq 0,05$) между 5,9 и 7,4
Страх собственной смерти	4,9	5,4	4,8	5,8	($p \leq 0,05$) между 4,8 и 5,8
Страх бессмысленности	4,3	5,2	4,5	5,9	($p \leq 0,05$) между 4,5 и 5,9; также $p \leq 0,05$ между 4,3 и 5,2

При сравнении всех потерявших питомцев (13 чел.) с теми, у кого питомца никогда не было, значимые различия есть только по страху бессмысленности (4,3 против 5,2, $p \leq 0,05$).

Однако при разделении потерявших на две группы по качеству проживания утраты картина меняется. Подростки, пережившие утрату с поддержкой

ВКР УдГУ

родителей, имеют страхи даже чуть ниже, чем те, у кого питомца никогда не было (например, страх собственной смерти4,8 против 4,9). Те, кто пережил утрату без поддержки, демонстрируют самые высокие страхи среди всех подгрупп (7,4; 5,8; 5,9). Различия между этими двумя группами значимы по всем трём шкалам ($p \leq 0,05$). Таким образом, не сам факт потери, а качество её проживания определяет уровень экзистенциальных страхов.

Результаты по опроснику копинг-поведения

Для оценки способов совладания со стрессом мы сравнили группы подростков, имеющих питомца и не имеющих его, а также отдельно проанализировали ответы владельцев разных видов животных. Сравнение двух основных групп проводилось с помощью U-критерия Манна-Уитни, а для трёх подгрупп владельцев (собака, кошка, грызун/птица) использовался H-критерий Крускала-Уоллиса.

По шкале проблемно-ориентированного копинга (активное решение проблем) статистически значимых различий между подростками с питомцем и без питомца обнаружено не было ($p > 0,05$). Средний балл в группе с питомцем составил 6,2, в группе без питомца – 5,8. Таким образом, наличие животного не влияет на склонность к активному анализу и поиску решений.

По шкале эмоционально-ориентированного копинга (застревание в переживаниях, самообвинение, руминации) различия оказались очень значимыми ($p \leq 0,01$). Подростки, не имеющие питомца, набрали в среднем 5,9 балла, тогда как их сверстники с питомцем олько 4,1 балла. Это означает, что подростки без животных значительно чаще «застревают» в негативных эмоциях, прокручивают одни и те же тревожные мысли и склонны к самообвинению.

По шкале копинга, ориентированного на избегание (уход в отвлечение, компьютерные игры, соцсети, фантазии) различия также статистически значимы ($p \leq 0,05$). В группе без питомца средний балл составил 5,2, в группе с питомцем – 3,8. То есть подростки, у которых нет животного, чаще прибегают к пассивным способам отвлечения от проблем.

ВКР УдГУ

Среди владельцев разных видов питомцев также прослеживается закономерность. У владельцев собак самый низкий показатель эмоционально-ориентированного копингаравен 3,6 балла, у владельцев кошек составляет 4,3, у владельцев грызунов или птиц – 4,8. По избегающему копингу тенденция та же: владельцы собак 3,3, кошек 4,0, грызунов/птиц – 4,5. Несмотря на то, что из-за малочисленности подгруппы грызунов/птиц статистическая проверка различий между видами питомцев не проводилась, описанная тенденция очевидна и согласуется с общими результатами: чем активнее и тактильнее животное, тем более адаптивными копинг-стратегиями пользуется его хозяин.

Результаты проективной методики «Рисунок человека и животного»

В рамках исследования попросили каждого подростка нарисовать себя и своего питомца (или любое животное, которое ему нравится, если питомца нет). Всего было собрано 60 рисунков.

Анализ проводился по нескольким критериям, которые отражают эмоциональное отношение к животному: расположение фигур, наличие тактильного контакта, размер животного, тщательность прорисовки, используемые цвета, а также то, какое животное изображено, т.е. реальное домашнее или дикое, экзотическое.

В группе подростков, имеющих питомца (30 человек), рисунки заметно отличались эмоциональной теплотой.

В 80% случаев (24 человека) человек и животное нарисованы рядом, часто с тактильным контактом, например, рука лежит на спине или голове животного, подросток обнимает питомца, животное сидит на коленях.

В 70% рисунков (21 человек) присутствуют объятия или прикосновения. Размер животного часто сопоставим с размером человека, а в 60% рисунков (18 человек из 30) питомец изображён даже крупнее хозяина – это говорит о его высокой значимости.

Прорисовка деталей тщательная: хорошо видны глаза, шерсть, усы, когти (75% рисунков, 22-23 человека).

ВКР УдГУ

Цветовая гамма преимущественно тёплая (жёлтые, оранжевые, розовые, светло-зелёные тона) у 65% рисунков (19-20 человек). Самым примечательным можно выделить то, что только 5% подростков этой группы (1-2 человека) нарисовали дикое или экзотическое животное, все остальные изобразили именно своего реального питомца.

В группе подростков, не имеющих питомца (30 человек), картина противоположная. В 70% случаев (21 человек из 30) фигуры человека и животного разведены по разным углам листа, часто разделены какими-либо предметами – деревом, домом, дорожкой. Тактильный контакт встречается лишь в 10% рисунков (3 человека из 30). Животное, как правило, изображено мелко, схематично, в углу листа. Детализация низкая, линии часто прерывистые (35% рисунков, 10-11 человек). Холодные и тёмные тона (синий, серый, чёрный) встречаются чаще. В данной группе аж половина подростков (15 человек из 30) нарисовали диких или экзотических животных – волков, тигров, львов, дельфинов, панд. Это говорит о том, что их представления о животных в большинстве своём основаны на фантазиях, а не на реальном опыте близких отношений с питомцем.

Примеры

Девушка 12 лет из группы с питомцем (собака) нарисовала себя и свою собаку обнимающимися и сказала: «Мы сТундрой гуляем в парке и идём рядом. Видите? Вдвоём улыбаемся. Нам очень нравится вместе гулять!». Парень14 лет из группы без питомца нарисовал волка в углу листа, а себя достаточно далеко от него и пояснил: «Я нарисовал волка, потому что он красивый, сильный и благородный. Мне бы хотелось такого, но это же дикий зверь, родители не поймут. Стоим на поляне, но волк далеко, ведь он одиночка и сам по себе». Это наглядно иллюстрирует разницу между реальной, проживаемой близостью и фантазийным желанием.

Результаты авторской анкеты (закрытые вопросы)

Анкета содержала несколько закрытых вопросов, которые позволили количественно оценить, как часто подростки обращаются к питомцу за поддерж-

ВКР УдГУ

кой и какие чувства при этом испытывают. В группе подростков, имеющих питомца (30 человек), результаты оказались очень показательными.

На вопрос «Рассказываешь ли ты питомцу секреты или то, что тебя волнует?» 40% (12 человек) ответили «да, часто», ещё 30% (9 человек) отметили «иногда». Таким образом, 70% подростков (21 человек) хотя бы иногда делятся с питомцем сокровенными переживаниями. На вопрос «Ищешь ли ты утешения у питомца, когда тебе грустно, одиноко или страшно?» 55% (16-17 человек) ответили «да, часто», 30% (9 человек) – «иногда», и только 15% (4-5 человек) за «нет». То есть 85% подростков (25-26 человек) в трудные моменты обращаются к животному за поддержкой.

Особенно интересным оказался вопрос о тактильных ощущениях. Когда подростки гладят питомца, 90% (27 человек) испытывают спокойствие и умиротворение, 60% (18 человек) радость, 55% (16-17 человек) теплоту и любовь. Никто не выбрал вариант «мне всё равно». Это подтверждает, что физический контакт с животным обладает сильным успокаивающим эффектом.

На вопрос «Помогает ли тебе забота о питомце чувствовать себя нужным?» 60% (18 человек) ответили «да», 25% (7-8 человек) «иногда», и лишь 15% (4-5 человек) – «не задумывался». Это говорит о том, что ответственность за животное придаёт повседневной жизни смысл и ощущение собственной значимости.

Под конец был задан один из самых значимых вопросов: «К кому ты идёшь в случае неприятности (к примеру, ссора с родителями, проблемы в школе)?» Половина подростков (15 человек из 30) выбрали родителей, 30% (9 человек) – питомца, 15% (4-5 человек) – друзей, и только 5% (1-2 человека) заявили «сам разбираюсь». То есть питомец оказался даже более частым адресатом поддержки, чем друзья. Это подчёркивает его роль как значимого другого.

Результаты авторской анкеты: открытые вопросы (контент-анализ)

Открытые вопросы анкеты, а также беседа по рисунку дали богатый качественный материал. Провели контент-анализ, то есть выделили основные смы-

ВКР УлГУ

словые категории, которые повторялись в ответах подростков, и подсчитали, как часто они встречаются.

Всего было выделено пять основных функций, которые питомец выполняет в жизни подростка (в группе из 30 человек):

1) Функция утешителя («психотерапевта»)встретилась в 83% ответов (25 человек из 30). Типичные высказывания: «Когда я плачу, моя собака всегда подходит и кладёт голову на колени, и сразу легче становится», «Кот приходит и мурчит, когда видит, что я расстроен из-за школы. Глажу его и успокаиваюсь». Подростки описывают, что животное чувствует их настроение и приходит на помощь без слов;

2) Функция «хранителя тайн» и собеседникавстретилась в 70% ответов (21 человек из 30). Подростки говорят: «Могу рассказать своей кошке всё, что меня бесит. Она не перебивает и не ябедничает», «Собаке я говорю то, что не могу сказать родителям. Она понимает в отличие от них». Питомец становится идеальным слушателем, который не осуждает, не даёт непрошеных советов и не разглашает секреты;

3) Функция источника тактильной поддержкибыла отмечена в 90% ответов (27 человек из 30). Примеры: «Когда глажу хомяка, он такой тёплый и маленький, я забываю про все проблемы», «Люблю зарыться лицом в шерсть собаки, она пахнет домом, и я успокаиваюсь». Физический контакт с питомцем даёт ощущение защищённости и тепла;

4) Функция структуры и смысла (ответственности) встретилась в 60% ответов (18 человек из 30). Испытуемые говорят: «Всегда знаю, что меня ждут дома. Нужно гулять с собакой в любом случае, даже если ничего не хочется делать. Это помогает не опускать рукм», «Когда я кормлю кота, я чувствую, что я нужен». Забота о питомце структурирует день и наполняет его значением, особенно в периоды апатии;

5) Функция защитникавстретилась в 40% ответов (12 человек из 30), преимущественно у владельцев собак.«С собакой я не боюсь возвращаться поздно, ведь обязательно меня защитит», «Кот шипит, если неприятные мне

ВКР УдГУ

люди подходят ближе, чем мне комфортнее, и от этого спокойнее». Даже если реальной угрозы нет, само присутствие питомца создаёт ощущение безопасности.

Результаты анкетирования подростков без питомца

Подросткам, у которых нет питомца (30 человек), задали вопросы о том, как они справляются с грустью и одиночеством, а также о том, хотели бы они иметь питомца. Результаты оказались очень показательны.

На вопрос «Что ты делаешь, когда тебе грустно или одиноко?» (можно было выбрать несколько вариантов) 80% (24 человека) ответили: «Сижу в телефоне, играю в игры, смотрю видео». 60% (18 человек) слушают музыку. Только 40% (12 человек) идут к родителям, 30% (9 человек) – к друзьям. 20% (6 человек) просто лежат, ничего не делая. 15% (4-5 человек) гуляют, 15% (4-5 человек) едят что-то вкусное.

Таким образом, основными способами совладания являются пассивные и виртуальные – уход в гаджеты и соцсети. Живое общение с близкими используется реже.

На вопрос «Хотел(а) бы ты иметь питомца?» 60% (18 человек) ответили «да, очень хочу», ещё 25% (7-8 человек) «хочу, но понимаю, что не могу (нет условий, аллергия)». То есть 85% подростков без питомца (25-26 человек) хотели бы его иметь или хотя бы допускают такую возможность. Только 10% (3 человека) сказали «нет, не хочу», и 5% (1-2 человека) затруднились с ответом. Это говорит о высокой неудовлетворённой потребности в таком ресурсе, как домашнее животное.

В открытых ответах на вопрос «Что изменилось бы, если бы у тебя появился питомец?» подростки называли те же функции, которые реально получают их сверстники с питомцами: «Было бы с кем поговорить», «Было бы не так страшно одному дома», «Кто-то ждал бы меня, встречал», «Надо было бы заботиться, гулять, и я был бы нужен». Таким образом, подростки без питомца осознают, чего именно они лишены и выражают желание получить этот ресурс.

ВКР УдГУ

Подводя итог всему эмпирическому исследованию, можно выделить несколько ключевых выводов:

1) Подростки, имеющие домашнего питомца (30 человек), демонстрируют значительно более низкий уровень страха одиночества, страха бессмысленности и страха собственной смерти по сравнению с теми, у кого питомца нет (30 человек). При этом страх смерти близких и страх будущего не зависят от наличия питомца, ибо они одинаково высоки у всех подростков.

2) Вид питомца имеет значение. Владельцы собак (14 человек) показывают самые низкие страхи, владельцы кошек (12 человек) чуть выше, владельцы грызунов и птиц (4 человека) – самые высокие среди тех, у кого есть питомец, но всё равно значительно ниже, чем у тех, у кого питомца нет. Собака эффективнее снижает экзистенциальные страхи благодаря ежедневным прогулкам, режиму и максимальному тактильному контакту.

3) Прошлый опыт взаимодействия с питомцем критически важен. У подростков, переживших утрату питомца с поддержкой родителей (5 человек), уровень страхов практически не отличается от показателей тех, у кого питомца никогда не было (17 человек), а у тех, чья утрата была прожита без поддержки (8 человек), страхи оказываются самыми высокими среди всех подгрупп. Следовательно, не сам факт потери, а качество её проживания определяет последствия для психики.

4) Подростки с питомцами (30 человек) используют более адаптивные стратегии совладания со стрессом: они реже застревают в эмоциях и реже уходят в пассивное избегание (компьютерные игры, соцсети). У них есть альтернативный, здоровый способ регуляции эмоций – взаимодействие с животным. Среди владельцев разных питомцев наилучшие показатели у владельцев собак.

5) Проективная методика и анкеты наглядно показывают, что для подростков с питомцами (30 человек) животное является близким, эмоционально значимым существом, что наглядно видно по рисункам (24 человека изобразили близкое расположение, 21 – тактильный контакт) и по ответам (27 человек испытывают спокойствие при поглаживании, 21 человек делятся секретами, 9

ВКР УлГУ

человек в случае неприятности идут к питомцу). Основные функции питомца: утешитель (25 человек), хранитель тайн (21 человек), источник тактильной поддержки (27 человек), фактор смысла и структуры (18 человек).

6) Подростки без питомца (30 человек) в большинстве своём хотели бы его иметь (25-26 человек) и используют менее адаптивные способы совладания с тревогой – уход в телефон и игры (24 человека). Как было сказано ранее, они прекрасно осознают, какого ресурса им не хватает.

В итоге все выдвинутые гипотезы нашли эмпирическое подтверждение. Домашний питомец, особенно собака, является значимым ресурсом преодоления экзистенциальных страхов у подростков, при условии, что утрата (если она произошла) была правильно прожита с поддержкой родителей. Полученные результаты имеют важное практическое значение для родителей, психологов и педагогов, работающих с подростками.

ВКР УдГУ

Заключение

Целью данной дипломной работы было теоретически обосновать и эмпирически проверить гипотезу о том, что домашний питомец может служить ресурсом преодоления экзистенциальных страхов у подростков 11-17 лет. Было предположено, что наличие питомца снижает уровень страха одиночества, бессмысленности и собственной смерти, причём эффективность этого ресурса зависит от вида животного (собака, кошка, грызун/птица) и от качества прошлого опыта взаимодействия, особенно от того, как была пережита возможная утрата питомца. Все выдвинутые гипотезы нашли эмпирическое подтверждение.

Теоретические итоги.В первой главе на основе анализа работ И. Ялома, В. Франкла, Р. Мэя, а также исследований в области возрастной психологии и антропозоологии было установлено, что экзистенциальные страхи (смерти, оди-

ночества, бессмысленности, свободы) закономерно обостряются в подростковом возрасте в силу развития абстрактного мышления, рефлексии, становления идентичности и сепарации от родителей. Эти переживания не являются патологией, но при отсутствии ресурсов поддержки могут перерастать в хроническую тревожность и депрессию.

Домашний питомец был рассмотрен как уникальный внешний ресурс, выполняющий функции компаньона, объекта привязанности, доверенного лица, источника безусловного принятия, тактильной поддержки, фактора структуры и смысла, а также посредника в контакте со смертью. На основе этих функций были выделены четыре основных механизма влияния питомца на экзистенциальные страхи: нейрофизиологическая регуляция (снижение кортизола, повышение окситоцина), преодоление экзистенциальной изоляции (эффект присутствия, безоценочное слушание), привнесение смысла и структуры (ежедневная забота) и смягчение страха смерти через правильно прожитую утрату. Эффективность каждого механизма зависит от вида питомца и от прошлого опыта подростка.

Эмпирические итоги.Исследование проведено на выборке из 60 подростков (30 с питомцем, 30 без питомца).

Основные количественные результаты таковы:

Страх одиночества* оказался наиболее чувствительным к наличию питомца: у подростков с питомцем средний балл составил 3,5, у их сверстников без питомца – 6,4 (разница значима при $p \leq 0{,}001$). *Страх бессмысленности* также значительно ниже в группе с питомцем (2,9 против 4,7, $p \leq 0{,}01$). *Страх собственной смерти* ниже, но разница менее выражена (4,2 против 5,1, $p \leq 0{,}05$). Страх смерти близких и страх будущего от наличия питомца не зависят ($p > 0{,}05$).

Вид питомца выступает важным модератором: владельцы собак имеют наименьшие страхи (одиночество – 2,9, бессмысленность – 2,5, собственная смерть – 3,9), владельцы кошек – чуть выше (3,8; 3,0; 4,3), владельцы грызунов/птиц – самые высокие среди владельцев, но всё равно значительно ниже,

ВКР УлГУ

чем у не имеющих питомца (4,5; 4,1; 5,0). Различия между видами питомцев статистически значимы ($p \leq 0,05$).

Ключевым фактором, влияющим на уровень страхов у подростков без питомца, оказалось качество проживания утраты. Те, кто пережил утрату с поддержкой родителей (5 человек), имеют страхи на уровне тех, у кого питомца никогда не было (17 человек), а по страху собственной смерти даже чуть ниже (4,8 против 4,9). Те же, кто пережил утрату без поддержки (8 человек), демонстрируют самые высокие страхи среди всех подгрупп (одиночество – 7,4, собственная смерть – 5,8, бессмысленность – 5,9). Различия между этими двумя группами значимы по всем шкалам ($p \leq 0,05$).

По копинг-стратегиям подростки с питомцем реже используют эмоционально-ориентированный копинг (застревание в переживаниях) и копинг избегания (уход в игры, соцсети), чем подростки без питомца (различия значимы при $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$ соответственно). При этом проблемно-ориентированный копинг от наличия питомца не зависит.

Качественный анализ проективных рисунков показал, что в группе с питомцем 80% рисунков изображают близкое расположение фигур, 70% – тактильный контакт, 60% – крупный размер питомца, 75% – тщательную детализацию, 65% – тёплые тона, и только 5% – диких животных. В группе без питомца, напротив, 70% рисунков демонстрируют дистанцию, тактильный контакт лишь в 10%, половина изображают диких животных.

Анкетирование выявило основные субъективные функции питомца: утешитель (83% ответов), хранитель тайн (70%), источник тактильной поддержки (90%), фактор смысла и структуры (60%), защитник (40%). Подростки без питомца в 85% случаев хотели бы его иметь, а их основные способы совладания с грустью и одиночеством – уход в телефон и игры (80%).

Обсуждение результатов

Полученные данные полностью согласуются с теоретическими положениями первой главы. Снижение страха одиночества подтверждает идею И.

ВКР УлГУ

Ялома о том, что экзистенциальная изоляция может быть смягчена через отношения с «значимым другим». Питомец не устраняет онтологическую изоляцию, но создаёт эффект постоянного присутствия и безусловного принятия, что особенно важно в подростковом возрасте, когда происходит сепарация от родителей, а близкие дружеские отношения ещё не всегда сформированы.

Вид питомца как модератор объясняется различиями в тактильном контакте и режиме. Собака требует ежедневных прогулок, что вынуждает подростка к активности и социальной интеграции, а также даёт максимальный тактильный контакт. Это подтверждает нейрофизиологические исследования (Оденталь, 2000; Нагасава, 2015) о снижении кортизола и повышении окситоцина при взаимодействии с собаками. Кошка даёт спокойное присутствие и мурлыканье, действующее как естественный транквилизатор, но не вынуждает к активности. Грызуны и птицы – минимальный контакт, но даже он лучше, чем его отсутствие.

Самый важный с практической точки зрения результат – влияние качества проживания утраты. Он полностью подтверждает теоретическое положение о том, что питомец может быть «посредником в контакте со смертью». При правильном сопровождении взрослых утрата становится опытом принятия конечности, «тренировкой» перед будущими потерями. При неправильном – травмой, усиливающей страх смерти и ведущей к избеганию привязанностей. Этот вывод имеет большое значение для родителей и психологов.

Адаптивные копинг-стратегии у подростков с питомцем согласуются с ресурсным подходом С. Хобфолла: наличие доступного, постоянно присутствующего внешнего ресурса повышает психологическую устойчивость и снижает риск дезадаптивного поведения.

Практические рекомендации.На основе полученных результатов можно предложить следующие рекомендации.

Для родителей:

ВКР УдГУ

1) Если подросток испытывает выраженное чувство одиночества или апатию, заведение питомца (особенно собаки) может быть эффективной мерой поддержки. Однако важно оценить готовность семьи и самого подростка к ответственности;

2) При выборе питомца учитывайте особенности подростка. Для активных и общительных – собака, для более интровертных и занятых – кошка, для тех, кто не может содержать крупное животное – грызун или птица. Любой питомец лучше, чем его отсутствие;

3) В случае утраты питомца крайне важно правильно её прожить: разрешить подростку горевать, не запрещать плакать, вместе похоронить, говорить о смерти как о естественной части жизни, не торопиться сразу заводить нового питомца. Это поможет сформировать здоровое отношение к конечности жизни.

Для школьных психологов:

1) При работе с тревожными подростками выясняйте, есть ли у них питомец и как переживалась возможная утрата. Это может быть ключом к пониманию их страхов;

2) Рекомендуйте заведение питомца как дополнительный ресурс (при наличии семейных условий);

3) В коррекционных программах используйте метафоры из жизни животных для обсуждения экзистенциальных тем (ответственность, забота, жизнь и смерть).

Для педагогов:

1) На классных часах или уроках психологии обсуждайте роли домашних питомцев в жизни человека, это развивает эмпатию и ответственность.

2) Не обесценивайте рассказы подростков о своих питомцах, ведь для многих это важная часть жизни и источник поддержки.

Ограничения исследования

Исследование имеет ряд ограничений. Выборка ограничена одним образовательным учреждением (n=60), что не позволяет делать широкие обобщения на всю популяцию подростков. Подгруппа владельцев грызунов и птиц мало-

ВКР УдГУ

численна (4 человека), поэтому статистические выводы по ней предварительны. Исследование корреляционное, а не экспериментальное, поэтому нельзя утверждать, что именно питомец является причиной снижения страхов (возможен эффект самоотбора, т.е. менее тревожные подростки чаще заводят питомцев).

Данные основаны на самоотчётах, что может быть подвержено влиянию социальной желательности, однако использование проективной методики и открытых вопросов отчасти компенсирует этот недостаток.

Перспективы дальнейших исследований

Перспективными направлениями являются: лонгитюдные исследования (замеры до и после появления питомца) для установления причинно-следственных связей; сравнительный анализ влияния разных пород собак и характеров кошек; изучение роли питомца в других возрастных группах (младшие школьники, юноши, взрослые); разработка и апробация коррекционных программ с использованием анималотерапии для подростков с высоким уровнем экзистенциальной тревоги; изучение роли виртуальных питомцев (в компьютерных играх) по сравнению с реальными.

Заключительный вывод

Данное дипломное исследование показало, что домашний питомец, особенно собака, является значимым ресурсом преодоления экзистенциальных страхов у подростков 11-17 лет. Он снижает остроту переживания одиночества (почти вдвое), помогает справляться с ощущением бессмысленности, смягчает страх смерти (при условии правильного проживания утраты) и способствует формированию более адаптивных копинг-стратегий. Эти результаты имеют как теоретическое значение (расширяя представления о ресурсах совладания в подростковом возрасте), так и практическое (давая конкретные рекомендации родителям, психологам и педагогам). Важно, чтобы взрослые, окружающие подростка, осознавали эту роль питомца и поддерживали здоровые отношения между ребёнком и его животным, а в случае утраты помогали правильно пережить горе.

ВКР УлГУ

ВКР УлГУ

Список литературы

1. Божович, Л.И.Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. –400 с.

2. Большунова, Н.Я.** Проблема одиночества в подростковом возрасте / Н.Я. Большунова/Вестник НГПУ. – 2012. – № 4. – С. 45-52.

3. Боулби, Дж.Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.

4. Братусь, Б.С.Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.

5. Бурменская, Г.В.Привязанность ребенка к матери как основание типологии развития / Г.В. Бурменская /Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2009. – № 4. – С. 17–31.

6. Винникотт, Д.В. Игра и реальность / Д.В. Винникотт. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 288 с.

7. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 5-242.

8. Даймонд, Дж.Ружья, микробы и сталь: История человеческих сообществ / Дж. Даймонд. – М.: АСТ, 2010. – 720 с.

9. Дольто, Ф.На стороне подростка / Ф. Дольто. – СПб.: Петербург –XXI век, 1997. – 278 с.

10. Захаров, А.И.Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: СОЮЗ, 2000. – 448 с.

11. Захаров, А.И.Как преодолеть страхи у детей / А.И. Захаров. – М.: Педагогика, 1986. – 112 с.

12. Зинченко, В.П.** Психология доверия / В.П. Зинченко. – Самара: Изд-во СГПУ, 2001. – 104 с.

13. Изард, К.Э.** Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.

14. Ильин, Е.П.Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

15. Кон, И.С.Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

16. Кон, И.С. Дружба: Этико-психологический очерк / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1987. – 350 с.

17. Крюкова, Т.Л.Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 344 с.

ВКР УлГУ

18. Крюкова, Т.Л.Возрастные и кросскультурные различия в совладающем поведении / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 25-35.

19. Леонтьев, А.Н.Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2004. –352 с.

20. Леонтьев, Д.А.Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

21. Лоренц, К.Человек находит друга / К. Лоренц. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 176 с.

22. Лоренц, К.Оборотная сторона зеркала / К. Лоренц. – М.: Республика, 1998. – 393 с.

23. Мэй, Р.Смысл тревоги / Р. Мэй. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. –384 с.

24. Мэй, Р. Открытие бытия / Р. Мэй. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.

25. Ялом, И.Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – М.: Эксмо, 2010. – 352 с.

26. Никольская, А.В.Зоопсихология и сравнительная психология / А.В. Никольская. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 320 с.

27. Никольская, А.В., Ульянова, Н.А.Незримые друзья и враги: психологические аспекты взаимоотношений человека и животных / А.В. Никольская, Н.А. Ульянова. – М.: Акрополь, 2009. – 288 с.

28. Никольская, А.В.Психология взаимодействия человека и животных / А.В. Никольская // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Т. 18. – С. 213-217.

29. Осорина, М.В.Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М.В. Осорина. – СПб.: Питер, 2010. – 368 с.

30. Петровский, В.А.Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. –Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 512 с.

ВКР УлГУ

31. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

32. Прихожан, А.М.Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МПСИ, 2000. – 304 с.

33. Райс, Ф., Долджин, К. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – СПб.: Питер, 2012. – 816 с.

34. Роджерс, К.Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.

35. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

36. Сартр, Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – М.: Политиздат, 1989. – С. 319–344.

37. Симонов, П.В.Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – М.: Наука, 1981. – 216 с.

38. Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М.Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях кризиса / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 86–89.

39. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И.Основы психологической антропологии. Психология человека / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

40. Соколова, Е.Т.Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.

41. Тиллих, П.Мужество быть / П. Тиллих // Избранное. Теология культуры. – М.: Юрист, 1995. – С. 7–131.

42. Тихонравов, Ю.В. Экзистенциальная психология / Ю.В. Тихонравов. – М.: Бизнес-школа «Интел-Синтез», 1998. –238 с.

43. Фабри, К.Э.Основы зоопсихологии / К.Э. Фабри. – М.: УМК «Психология», 2001. – 384 с.

ВКР УдГУ

44. Фельдштейн, Д.И.Психология развивающейся личности / Д.И. Фельдштейн. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 512 с.

45. Франкл, В.Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

46. Франкл, В. Сказать жизни: «Да!». Психолог в концлагере / В. Франкл. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 239 с.

47. Фрейд, З.Торможение, симптом и страх / З. Фрейд // Собрание сочинений в 10 т. Т. 6. – М.: Фирма СТД, 2006. – С. 227–304.

48. Фрейд, З.Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.

49. Фромм, Э.Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2011. – 288 с.

50. Фромм, Э.Искусство любить / Э. Фромм. – СПб.: Азбука, 2002. – 224 с.

51. Хайдеггер, М. Бытие и время / М. Хайдеггер., 1997. – 452 с.

52. Хорни, К.Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Прогресс, 1997. – 480 с.

53. Хьелл, Л., Зиглер, Д.** Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.

54. Цветкова, Л.С.Методика диагностики страхов у детей / Л.С. Цветкова. – М.: МГУ, 2002. – 68 с.

55.Чудновский, В.Э.Становление личности и проблема смысла жизни / В.Э. Чудновский. – М.: Институт практической психологии, 2006. – 768 с.

56. Щербатых, Ю.В.Психология страха / Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2007. – 512 с.

57. Щербатых, Ю.В., Ивлева, Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю.В. Щербатых, Е.И. Ивлева. – Воронеж: Истоки, 1998. – 282 с.

58. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.

ВКР УдГУ

59. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

60. Юнг, К.Г.Проблемы души нашего времени / К.Г. Юнг. – М.: Прогресс, 1994. – 336 с.

61. Ялом, И.Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.

ВКР УдГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ А. БЛАНКИ МЕТОДИК

1. Опросник иерархической структуры страхов (модификация для подростков)

Инструкция: оцените, пожалуйста, каждый из перечисленных страхов по шкале от 0 до 10 баллов, где 0 равносилен «совсем не боюсь», а 10 – «испытываю очень сильный страх». Обведите или запишите выбранную цифру рядом с

каждым страхом. Старайтесь отвечать быстро и искренне и помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Утверждения:

1) Страх темноты;
2) Страх смерти (собственной);
3) Страх смерти родителей;
4) Страх войны;
5) Страх заболеть неизлечимой болезнью;
6) Страх одиночества;
7) Страх, что меня не поймут;
8) Страх отвечать у доски;
9) Страх наказания;
10) Страх будущего (неопределённости);
11) Страх перемен в жизни;
12) Страх бедности;
13) Страх потерять друзей;
14) Страх высоты;
15) Страх глубины;
16) Страх собак;
17) Страх покойников;
18) Страх замкнутого пространства;
19) Страх опоздать;
20) Страх, что я не смогу реализовать свои планы;
21) Страх, что моя жизнь пройдёт бессмысленно;
22) Страх, что я не найду своё место в жизни;
23) Страх быть покинутым, отвергнутым;
24) Страх, что у меня нет настоящих друзей;
25) Страх перед экзаменами;
26) Страх врачей, уколов;
27) Страх стихийных бедствий;

ВКР УлГУ

28) Страх преступников;

29) Страх за своё здоровье;

30) Страх за здоровье близких.

2. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптация Т.Л. Крюковой)

Инструкция: вспомните трудную, стрессовую ситуацию, в которой вы недавно оказались. Оцените, как часто вы используете каждый из перечисленных способов поведения, по шкале от 1 до 5, где 1 – «никогда», 2 – «редко», 3 – «иногда», 4 – «часто» и 5 – «очень часто».

Укажите выбранную цифру рядом с каждым утверждением.

1. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как её решить.

2. Стараюсь забыть, переключаюсь на другие дела.

3. Обвиняю себя за нерешительность.

4. Звоню другу, чтобы поговорить.

5. Погружаюсь в свои переживания.

6. Разрабатываю план действий.

7. Смотрю телевизор, играю в компьютер.

8. Беспокоюсь, что не справлюсь.

9. Ищу информацию, необходимую для решения проблемы.

10. Думаю о чём-то хорошем, что было в прошлом.

11. Стараюсь быть в компании людей.

12. Обвиняю себя за то, что оказался в данной ситуации.

13. Хожу по магазинам, ничего не покупая (трачу деньги).

14. Размышляю о том, что для меня самое главное.

15. Принимаю проблему и стараюсь с ней жить.

16. Стараюсь расслабиться, успокоиться.

17. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.

18. Фантазирую, представляю, как всё могло бы быть иначе.

19. Иду гулять, занимаюсь спортом.

ВКР УдГУ

20. Плачу, кричу, выражаю эмоции.

21. Обращаюсь за советом к родителям или другим взрослым.

22. Стараюсь не думать о проблеме.

23. Учусь на своих ошибках.

24. Беру ответственность на себя.

25. Пытаюсь изменить ситуацию.

26. Сплю больше обычного.

27. Ем больше обычного.

28. Пытаюсь найти положительные стороны в случившемся.

29. Стараюсь сохранять самообладание.

30. Ищу поддержку у близких.

31. Откладываю решение проблемы на потом.

32. Молюсь, обращаюсь к высшим силам.

33. Агрессивно реагирую, срываюсь на других.

34. Замыкаюсь в себе, ни с кем не хочу общаться.

35. Смеюсь над ситуацией, шучу.

36. Пытаюсь предвидеть возможные трудности заранее.

37. Стараюсь не показывать свои переживания другим.

38. Доверяюсь кому-то, рассказываю о своих чувствах.

39. Анализирую свои ошибки.

40. Пытаюсь отвлечься с помощью хобби.

41. Обращаюсь к специалисту (психологу, врачу).

42. Сравниваю себя с другими, кому ещё хуже.

43. Пытаюсь всё делать очень тщательно, чтобы избежать ошибок.

44. Сдерживаю свои эмоции.

45. Делаю перерыв, отдыхаю от дел.

46. Убеждаю себя, что всё не так плохо.

47. Ищу новых знакомств, чтобы переключиться.

48. Принимаю ситуацию как неизбежную и смиряюсь.

ВКР УлГУ

ВКР УДГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. АВТОРСКАЯ АНКЕТА

Инструкция: пожалуйста, ответьте на следующие вопросы. Если у вас сейчас нет домашнего питомца, отвечайте, опираясь на прошлый опыт или на своё отношение к животным. Выберите подходящий вариант ответа или напишите свой.

1. Есть ли у Вас сейчас домашний питомец?

А) Да

Б) Нет

2. Если да, то какой? (можно выбрать несколько)

А) Собака

Б) Кошка

В) Грызун (хомяк, морская свинка, крыса и т.д.)

Г) Птица

Д) Рыбки

Е) Другое (напишите) _____

3. Как зовут вашего питомца? _____

4. Как часто Вы проводите время со своим питомцем?

А) Постоянно, мы почти неразлучны

Б) Каждый день

В) Несколько раз в неделю

Г) Редко, когда есть время

5. Рассказываете ли Вы своему питомцу секреты или то, что вас волнует?

А) Да, часто

Б) Иногда

В) Нет

Если нет, то почему? _____

6. Бывает ли, что Вы ищете утешения у своего питомца, когда вам грустно, одиноко или страшно?

А) Да, часто

Б) Иногда

В) Нет

Приведите пример, если можете: _____

7. Что Вы чувствуете, когда гладите своего питомца или просто находитесь рядом с ним? (можно выбрать несколько)

А) Спокойствие, умиротворение

Б) Радость

ВКР УдГУ

В) Теплоту, любовь

Г) Мне всё равно

Е) Другое (напишите) _____

8. Думали ли Вы когда-нибудь о том, что ваш питомец может состариться или умереть?

А) Да, часто думаю об этом

Б) Иногда думаю

В) Стараюсь не думать

Г) Никогда не думал(а)

Что вы чувствуете при этих мыслях? _____

9. Помогает ли Вам забота о питомце чувствовать себя нужным и важным?

А) Да

Б) Иногда

В) Нет

Г) Не задумывался(ась)

10. Если у Вас случилась какая-то неприятность (ссора с родителями, проблемы в школе), к кому вы скорее пойдёте?

А) К родителям

Б) К друзьям

В) К своему питомцу

Г) Буду разбираться сам(а)

11. Что для Вас значит ваш питомец? (напишите одно слово или короткую фразу) _____

12. Хотели бы Вы проводить с питомцем больше времени?

А) Да

Б) Нет

В) Не знаю

ВКР УдГУ

Почему? _____

Если у Вас нет питомца, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

13. Хотели бы Вы иметь питомца?

А) Да, очень хочу

Б) Хочу, но понимаю, что не могу (нет условий, аллергия, родители против и т.д.)

В) Нет, не хочу

Г) Не знаю

14. Что, по Вашему мнению, изменилось бы в вашей жизни, если бы у вас появился питомец?

_____

15. Как вы обычно справляетесь, когда Вам грустно, одиноко или страшно? (можно выбрать несколько)

А) Сижу в телефоне, играю в игры, смотрю видео

Б) Слушаю музыку

В) Иду к родителям

Г) Иду к друзьям /звоню другу

Д) Просто лежу, ничем не занимаюсь

Е) Иду гулять

Ж) Ем что-нибудь вкусное

З) Другое (напишите) _____

Спасибо за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ В. ПЕРВИЧНЫХ ДАННЫЕ И СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА

1. Первичные данные экспериментальной группы (подростки, имеющие питомца)

ВКР УлГУ

Список испытуемых экспериментальной группы (30 человек):

1. ЭГ-01, 12 лет, мальчик, собака: страх одиночества – 2, страх собственной смерти – 3, страх бессмысленности – 1, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 7, ЭОК – 3, КОИ – 2.

2. ЭГ-02, 12 лет, девочка, кошка: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 4.

3. ЭГ-03, 13 лет, мальчик, собака: страх одиночества – 3, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 9, страх будущего – 5; ПОК – 7, ЭОК – 4, КОИ – 3.

4. ЭГ-04, 14 лет, девочка, кошка: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 5, КОИ – 5.

5. ЭГ-05, 11 лет, мальчик, грызун: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 4.

6. ЭГ-06, 13 лет, девочка, собака: страх одиночества – 2, страх собственной смерти – 3, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 8, ЭОК – 3, КОИ – 3.

7. ЭГ-07, 14 лет, мальчик, кошка: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 9, страх будущего – 6; ПОК – 6, ЭОК – 4, КОИ – 4.

8. ЭГ-08, 11 лет, девочка, собака: страх одиночества – 3, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 7, ЭОК – 4, КОИ – 3.

9. ЭГ-09, 12 лет, мальчик, кошка: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 5, КОИ – 5.

ВКР УдГУ

10. ЭГ-10, 13 лет, девочка, грызун: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 5, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 5, КОИ – 4.

11. ЭГ-11, 14 лет, мальчик, собака: страх одиночества – 2, страх собственной смерти – 3, страх бессмысленности – 1, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 8, ЭОК – 3, КОИ – 2.

12. ЭГ-12, 11 лет, девочка, кошка: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 8, страх будущего – 4; ПОК – 6, ЭОК – 4, КОИ – 4.

13. ЭГ-13, 12 лет, мальчик, собака: страх одиночества – 3, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 9, страх будущего – 5; ПОК – 7, ЭОК – 4, КОИ – 3.

14. ЭГ-14, 13 лет, девочка, кошка: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 4.

15. ЭГ-15, 14 лет, мальчик, грызун: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 7, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 5, КОИ – 5.

16. ЭГ-16, 11 лет, девочка, собака: страх одиночества – 2, страх собственной смерти – 3, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 8, ЭОК – 3, КОИ – 3.

17. ЭГ-17, 12 лет, мальчик, кошка: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 4, КОИ – 4.

18. ЭГ-18, 13 лет, девочка, собака: страх одиночества – 2, страх собственной смерти – 3, страх бессмысленности – 1, страх смерти близких – 9, страх будущего – 5; ПОК – 8, ЭОК – 3, КОИ – 2.

19. ЭГ-19, 14 лет, мальчик, кошка: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 5, КОИ – 5.

ВКР УлГУ

20. ЭГ-20, 11 лет, девочка, грызун: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 4.

21. ЭГ-21, 12 лет, мальчик, собака: страх одиночества – 3, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 7, ЭОК – 4, КОИ – 3.

22. ЭГ-22, 13 лет, девочка, кошка: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 4, КОИ – 4.

23. ЭГ-23, 14 лет, мальчик, собака: страх одиночества – 2, страх собственной смерти – 3, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 9, страх будущего – 5; ПОК – 8, ЭОК – 3, КОИ – 3.

24. ЭГ-24, 11 лет, девочка, кошка: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 6, ЭОК – 4, КОИ – 4.

25. ЭГ-25, 12 лет, мальчик, грызун: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 5, КОИ – 5.

26. ЭГ-26, 13 лет, девочка, собака: страх одиночества – 2, страх собственной смерти – 3, страх бессмысленности – 1, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 8, ЭОК – 3, КОИ – 2.

27. ЭГ-27, 14 лет, мальчик, кошка: страх одиночества – 4, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 9, страх будущего – 6; ПОК – 6, ЭОК – 4, КОИ – 4.

28. ЭГ-28, 11 лет, девочка, собака: страх одиночества – 3, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 7, ЭОК – 4, КОИ – 3.

29. ЭГ-29, 12 лет, мальчик, кошка: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 5, КОИ – 5.

ВКР УлГУ

30. ЭГ-30, 13 лет, девочка, собака: страх одиночества – 2, страх собственной смерти – 3, страх бессмысленности – 2, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 8, ЭОК – 3, КОИ – 3.

2. Первичные данные контрольной группы (подростки, не имеющие питомца)

Список испытуемых контрольной группы (30 человек):

1. КГ-01, 13 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 6, КОИ – 5.

2. КГ-02, 12 лет, мальчик, был, умер (без поддержки): страх одиночества – 8, страх собственной смерти – 6, страх бессмысленности – 6, страх смерти близких – 9, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 7, КОИ – 6.

3. КГ-03, 14 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 3, страх смерти близких – 7, страх будущего – 5; ПОК – 7, ЭОК – 4, КОИ – 4.

4. КГ-04, 11 лет, мальчик, был, отдали (без поддержки): страх одиночества – 8, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 7, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 8, КОИ – 7.

5. КГ-05, 12 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 6, КОИ – 5.

6. КГ-06, 13 лет, мальчик, был, умер (с поддержкой): страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 5, страх смерти близких – 9, страх будущего – 6; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

7. КГ-07, 14 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 6; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

8. КГ-08, 11 лет, мальчик, был, умер (без поддержки): страх одиночества – 7, страх собственной смерти – 6, страх бессмысленности – 6, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 7, КОИ – 6.

ВКР УлГУ

9. КГ-09, 12 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 7, страх будущего – 5; ПОК – 7, ЭОК – 5, КОИ – 4.

10. КГ-10, 13 лет, мальчик, был, отдали (без поддержки): страх одиночества – 7, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 6, страх смерти близких – 8, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 7, КОИ – 6.

11. КГ-11, 14 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 5, страх смерти близких – 8, страх будущего – 6; ПОК – 6, ЭОК – 6, КОИ – 5.

12. КГ-12, 11 лет, мальчик, был, умер (с поддержкой): страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 7, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 4, КОИ – 4.

13. КГ-13, 12 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

14. КГ-14, 13 лет, мальчик, был, отдали (без поддержки): страх одиночества – 8, страх собственной смерти – 6, страх бессмысленности – 6, страх смерти близких – 9, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 8, КОИ – 7.

15. КГ-15, 14 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 7, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 5, страх смерти близких – 8, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 6, КОИ – 5.

16. КГ-16, 11 лет, мальчик, был, умер (без поддержки): страх одиночества – 8, страх собственной смерти – 6, страх бессмысленности – 7, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 8, КОИ – 7.

17. КГ-17, 12 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

18. КГ-18, 13 лет, мальчик, был, умер (с поддержкой): страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 5, страх смерти близких – 8, страх будущего – 6; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

ВКР УлГУ

19. КГ-19, 14 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

20. КГ-20, 11 лет, мальчик, был, отдали (без поддержки): страх одиночества – 7, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 6, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 7, КОИ – 6.

21. КГ-21, 12 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 7, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 6, КОИ – 5.

22. КГ-22, 13 лет, мальчик, был, умер (без поддержки): страх одиночества – 7, страх собственной смерти – 6, страх бессмысленности – 6, страх смерти близких – 9, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 7, КОИ – 6.

23. КГ-23, 14 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

24. КГ-24, 11 лет, мальчик, был, умер (с поддержкой): страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 4, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 7, страх будущего – 4; ПОК – 6, ЭОК – 4, КОИ – 4.

25. КГ-25, 12 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 5, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 7, ЭОК – 5, КОИ – 4.

26. КГ-26, 13 лет, мальчик, был, отдали (без поддержки): страх одиночества – 8, страх собственной смерти – 6, страх бессмысленности – 6, страх смерти близких – 9, страх будущего – 6; ПОК – 5, ЭОК – 8, КОИ – 7.

27. КГ-27, 14 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 5, страх смерти близких – 8, страх будущего – 6; ПОК – 6, ЭОК – 6, КОИ – 5.

28. КГ-28, 11 лет, мальчик, был, умер (без поддержки): страх одиночества – 7, страх собственной смерти – 6, страх бессмысленности – 6, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 5, ЭОК – 7, КОИ – 6.

ВКР УлГУ

29. КГ-29, 12 лет, девочка, никогда не было: страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 4, страх смерти близких – 7, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

30. КГ-30, 13 лет, мальчик, был, умер (с поддержкой): страх одиночества – 6, страх собственной смерти – 5, страх бессмысленности – 5, страх смерти близких – 8, страх будущего – 5; ПОК – 6, ЭОК – 5, КОИ – 5.

3. Результаты статистической обработки

Для шкалы «Страх одиночества» (сравнение групп «есть питомец» и «нет питомца»):

Сумма рангов группы с питомцем (R1) = 576

Сумма рангов группы без питомца (R2) = 1254

U-критерий Манна-Уитни = 198,5

Уровень значимости $p \leq 0,001$

Для шкалы «Страх одиночества» (сравнение трёх подгрупп владельцев питомцев – собака, кошка, грызун/птица):

Сумма рангов владельцев собак = 185

Сумма рангов владельцев кошек = 210

Сумма рангов владельцев грызунов/птиц = 70

H-критерий Крускала-Уоллиса = 6,82

Уровень значимости $p \leq 0,05$

Для шкалы «Страх бессмысленности» (сравнение групп «есть питомец» и «нет питомца»):

U-критерий = 278,5

$p \leq 0,01$

Для шкалы «Страх собственной смерти» (сравнение групп «есть питомец» и «нет питомца»):

U-критерий = 312,0

$p \leq 0,05$

Для шкал, по которым не обнаружено значимых различий (страх смерти близких, страх будущего):

ВКР УдГУ

U-критерий > критических значений, $p > 0,05$

Для копинг-стратегий:

Эмоционально-ориентированный копинг: $U = 245,5$, $p \leq 0,01$

Копинг, ориентированный на избегание: $U = 267,0$, $p \leq 0,05$

Проблемно-ориентированный копинг: различия незначимы ($p > 0,05$)

ВКР УДГУ