

Секция «Психология»

Стресс потери домашнего питомца и совладание с ним

Меренюк Виктория Викторовна

Студент

Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова, Институт педагогики и психологии, Кострома, Россия

E-mail: vikki-viva@mail.ru

Вызвать стресс может достаточно большой диапазон причин, к ним относится и смерть, ведь смерть сама по себе является ужасным травмирующим событием, безусловно, всегда вызывающим стресс [1].

Смерть домашнего любимца – тоже тяжелый стресс, ведь животные, как принято считать, – это друзья человека. Чем сильнее была связь между питомцем и человеком, тем переносимее утрата.

Темой исследования явилась проблема совладания со стрессом потери домашнего питомца. В психологической науке и практике страдания от потери домашнего любимца признаны такими же сильными, как от потери близкого человека [4, 5]. Эти чувства особенно сильно ощущаются пожилыми, одинокими людьми и бездетными парами, для которых любимое животное замещает также и ребенка. Но и дети также очень тяжело переживают смерть любимого питомца [2]. И остается спорным вопросом то, у кого стресс сильнее и выраженной - у детей или взрослых.

Всего в исследовании приняли участие 40 человек – 32 взрослых и 8 детей, а именно: взрослые люди (студенты ВУЗов, работающие люди, пенсионеры), среди них – 16 мужчин и 16 женщин; дети (учащиеся МОУ СОШ 21 г. Костромы), среди них – 4 девочки и 4 мальчика. Возраст испытуемых колеблется в диапазоне от 8 до 57 лет.

В исследовании были использованы такие методики, как полу-структурированное интервью, специально разработанное автором для целей исследования, методика исследования базисных копинг-стратегий «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан, 1990), методика ШБС (Шкала субъективного благополучия), созданная французскими психологами Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche (1988) и адаптирована М.В. Соколовой в 1993 году; методика «Шкала Дифференциальных эмоций» (К.Изард, 1980, адаптация Леоновой А.Б., 2007), экспресс-опросник стратегий совладания Ч. Карвера Brief Coping [3], опросник копинг-стратегий детей школьного возраста И.М. Никольской и Р.М. Грановской (2000).

Проведенное исследование показало, что отношение к домашним животным перерастает в нечто большее, чем просто отношения хозяина и домашнего животного, эти отношения имеют огромную ценность в глазах испытуемых.

Степень переживания потери, интенсивность переживания напрямую зависит от того, какую роль играл питомец в жизни человека.

Потеря домашнего питомца является огромным стрессом для людей. Они испытывают чувства подавленности, напряжения и растерянности, то есть эта потеря действительно является для испытуемых стрессовой ситуацией.

Но потеря любимца – это не просто горе, это особая его форма. Такое горе может возникать сразу после потери, а может спустя некоторое время, так как человек может не сразу принять смерть своего питомца. В стрессовой ситуации при потере домашнего

любимца у большинства испытуемых преобладает индекс негативных эмоций, то есть испытуемые в ситуации потери домашнего животного переживали такие эмоции, как горе, гнев, отвращение.

Выявлены некоторые различия в поведении при потере любимца между взрослыми и детьми. К ним относятся, в первую очередь, глубина горя, интенсивность переживания, эмоциональные реакции на смерть питомца. Детям свойственно переживать потерю намного острее и болезненнее, так как это обусловлено тем, что психика ребенка еще не окрепла, и данная потеря может оказаться травмирующей.

В стрессовой ситуации при потере домашнего любимца взрослые испытуемые преимущественно используют копинг, ориентированный на решение проблем и поиск социальной поддержки. Также испытуемые совсем не используют копинг, ориентированный на уход в религию. Популярной копинг – стратегией у женщин явился поиск эмоциональной поддержки, то есть получение эмоциональной поддержки от окружающих, их понимания и сочувствия. Дети, также как и взрослые, в трудной жизненной для себя ситуации вступают в социальное взаимодействие с родными и близкими. Ими используется копинг, ориентированный на восстановление физических сил (сон) и копинг, ориентированный на телесный контакт.

Одной из причин столь сильных переживаний из-за потери питомца, по-видимому, является столкновение со смертью, её страх, нарушение прежнего образа жизни. Смерть домашнего любимца требует адаптации к потере прежнего образа жизни, привязанности к животному и осознания наступления нового этапа в жизни человека, адаптации к переживанию горя. Реакция человека на смерть животного и переживание этой потери зависит от личностных когнитивных оценок события, от уровня развития совладающего поведения.

Литература

1. Баканова А.А. Смерть и работа горя// Под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. С.182-212.
2. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей.— СПб.: Речь, 2001.
3. Carver C.S. You want to measure coping, but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine, 1997. 4, 92-100.
4. Moira K.Anderson Coping with Sorrow on the Loss of Your Pet. Published by Alpine Publisher, February 1998.
5. http://www.helpguide..org/mental/grieving_pets.htm.

Слова благодарности

Хочу выразить слова благодарности своему научному руководителю - Крюковой Татьяне Леонидовне!