

Ковальчук А.Ю.

Крюкова Е.А.

Степкина К.А.

студенты

Научный руководитель: Суроедова Е.А., к.п.н

Донской государственный технический университет

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У
МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К ДОМАШНИМ
ЖИВОТНЫМ**

Аннотация: В статье рассматриваются особенности эмоционального состояния молодежи с разным отношением к домашним животным. Анализируются различия между группами, а также взаимосвязь уровня эмпатии и привязанности к животным, что позволяет оценить их влияние на эмоциональное благополучие. В рамках исследования проанализированы теоретические подходы к изучению эмоционального состояния в молодом возрасте, а также рассмотрена роль домашних животных в жизни человека. Особое внимание уделено выявлению различий в эмоциональных показателях у респондентов и анализу взаимосвязи между уровнем эмпатии и степенью привязанности к животным. Результаты исследования могут быть использованы в области психологии, а также при разработке программ психологической поддержки молодежи.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, молодежь, домашние животные, отношение к животным, эмпатия, привязанность, психологическое благополучие, зоотерапия.

Kovalchuk A.Y.

Kryukova E.A.

Stepkina K.A.

students

Scientific Supervisor: Suroedova E.A., PhD in Pedagogical Sciences,

Don State Technical University

FEATURES OF THE EMOTIONAL STATE OF YOUNG PEOPLE WITH DIFFERENT ATTITUDES TOWARD PETS

Abstract: The article examines the features of the emotional state of young people with different attitudes toward pets. Differences between the groups are analyzed, as well as the relationship between the level of empathy and attachment to animals, which makes it possible to assess their impact on emotional well-being. Within the framework of the study, theoretical approaches to the study of emotional state at a young age were analyzed, and the role of pets in human life was also considered. Special attention is paid to identifying differences in emotional indicators among respondents and analyzing the relationship between the level of empathy and the degree of attachment to animals. The results of the study can be used in the field of psychology, as well as in the development of psychological support programs for young people.

Keywords: emotional state, youth, pets, attitude toward animals, empathy, attachment, psychological well-being, animal-assisted therapy.

1. Теоретическая часть

1.1. Эмоциональное состояние молодежи

Содержание этого значимого периода онтогенеза заключается в становлении самоопределения, приобретении психической, идейной и гражданской зрелости, формировании мировоззрения, морального сознания и самосознания. юношеском возрасте индивид решает сложнейшую задачу - создание общественного и морального облика своей личности.

Данный процесс тесно связан с различными эмоциями, порой слабо контролируемые, что в некоторой степени обусловлено относительно ограниченным жизненным опытом. В социально-психологическом плане главной особенностью данного возраста является вступление в самостоятельную жизнь, выбор профессии, резкие изменения в социальной позиции. Общество видит в юноше уже не столько объект социализации, сколько ответственного субъекта, оценивая его результаты по «взрослым» критериям[6].

Согласно С.Л. Рубинштейну, в юности формируется осознанное обобщенное, итоговое отношение к жизни». которое тесно связано с проблемой смысла жизни человека [5]. В юности молодые люди впервые сталкиваются с решением экзистенциального вопроса, а именно вопроса смысла жизни. На данном жизненном этапе актуальны вопросы о смысле жизни вообще и смысле своей жизни, о назначении человека, о собственном Я - вопросы, которые в философии относят к экзистенциальным. Отсюда - интерес к нравственно-этическим проблемам, психологии самопознания и самовоспитания[6].

Как отмечает И С. Кон, «задаваясь вопросом о смысле жизни. юноша думает одновременно и о направлениях общественного развития вообще, и в конкретной ветви собственной жизни. Он хочет не только уяснить объективное, общественное значение возможных направлений деятельности, но и найти ее личностный смысл, понять, что может дать эта

деятельность ему самому, насколько соответствует она индивидуальности, каково именно мое место в этом мире, в какой именно деятельности в наибольшей степени раскроются мои индивидуальные способности?» [4]. При этом важно подчеркнуть, что способность человека к сознательной регуляции своего поведения в юношеском возрасте развита не в полной мере. Следствием этого служат повышенная эмоциональность, немотивированный риск, неспособность предвидеть последствия своих поступков [1]. У молодых людей зачастую возникают крайние формы эмоциональных состояний, предполагающие как повышение, так и снижение настроения. Такие перепады в настроении способны вывести индивида из равновесия, существенно омрачить его жизнь, в также жизнь окружающих его людей и тем самым осложнить межличностные отношения и жизнедеятельность в целом.

Современный мир требует от человека эмоциональной устойчивости, динамичности и готовности противостоять множеству негативных факторов, стрессовых ситуаций, обуславливающих психоэмоциональную напряженность, снижение эмоционального фона вплоть до депрессивных расстройств.

1.2. Психологические функции домашних животных

Собака, встречающая с работы, или кот, уютно мурлыкающий на коленях во время стрессовой сессии- для многих современная жизнь без питомца кажется невыносимой. Однако психологическая наука, несмотря на обилие исследований, до сих пор не дает однозначного ответа: являются ли домашние животные гарантом счастья и здоровья или эта связь гораздо сложнее? Чтобы понять особенности эмоционального состояния молодежи, важно разобраться, какую именно психологическую «работу» выполняют питомцы в их жизни.

Одной из ключевых функций домашних животных является их способность выступать в роли «эмоционального двигателя» или «буфера»

против стресса. Особенно ярко эта функция проявляется у молодых людей. Согласно исследованию, представленному на Italian Pet Summit 2025 Ipsos для Purina[10], для поколения зумеров (до 27 лет) питомец- это прежде всего источник радости и эмоциональной поддержки. 25% молодых владельцев отметили, что животное помогает им справляться со стрессом, а 96% -с чувством одиночества. Примечательно, что 32% опрошенных ожидают от питомца ощущения «меня любят», что в три раза превышает аналогичный показатель у старшего поколения.

Эти субъективные ощущения находят подтверждение в физиологических исследованиях. В статье «Мир психологии» (2023)[7] на основе экспериментальных данных утверждается, что в стрессовой ситуации даже простое присутствие кота оказывает положительное влияние на психологическое и физиологическое состояние испытуемых. Интересно, что этот эффект был выражен сильнее у мужчин, что открывает новое поле для гендерных исследований в этой области.

Более того, недавние исследования в области психобиологии[2] предполагают, что положительный эффект от владения собакой может иметь глубинную физиологическую основу. Ученые выявили, что у подростков, владеющих собаками, наблюдается не только улучшение психического здоровья и меньше социальных проблем, но и специфический профиль микробиоты полости рта. В эксперименте мышам пересадили микробиоту подростков-владельцев собак, и это привело к улучшению их социального поведения. Это позволяет предположить, что связь «человек-животное» может работать через ось «микробиота-кишечник-мозг».

Качественное исследование, опубликованное в журнале *Frontiers in Psychiatry* (2024)[9], посвященное молодым людям 18-26 лет с диагностированной тревогой и депрессией, позволило выделить конкретные механизмы, с помощью которых питомцы влияют на психику. Участники исследования описывали, что животные помогают им в

снижении генерализованной тревоги и паники: Сам факт присутствия животного создает ощущение безопасности. Питомец выступает как «якорь», возвращающий в состояние «здесь и сейчас» во время панической атаки.

Собака становится социальным посредником, облегчая прогулки и контакты с незнакомцами. Для многих наличие питомца смягчает острую боль одиночества в период взросления, когда социальные связи только формируются.

Потребность в заботе о животном (покормить, выгулять) становится мощной мотивацией, рутиной, которая не дает погрузиться в состояние полной обездвиженности. Животное выступает как «эмоциональный двигатель», заставляющий вставать с постели. Ряд участников исследования откровенно заявили, что мысль о том, «кто позаботится о питомце», останавливала их в моменты острых суицидальных кризисов. Животное воспринималось как смысл жизни и фактор, сдерживающий от фатальных шагов.

Важно отметить, что влияние питомца на психику не всегда однозначно положительно. Систематический обзор 116 рецензируемых исследований, опубликованный в журнале *Animals* (MDPI, 2025)[8], показал парадоксальную картину. Высокий уровень привязанности к питомцу далеко не всегда коррелирует с лучшим ментальным здоровьем. В 22 исследованиях сильная привязанность к питомцу ассоциировалась с худшим психическим здоровьем. В 33 исследованиях связь отсутствовала. Лишь в 15 работах была выявлена положительная связь (лучшее здоровье при сильной привязанности). Особенно тревожным оказался вывод о том, что сильная привязанность к животному чаще связана с ухудшением состояния, когда речь идет о симптомах депрессии и тревоги у взрослых. Это может объясняться несколькими факторами: люди с высоким уровнем нейротизма или тревожности могут чрезмерно беспокоиться о здоровье питомца, избегать человеческих контактов в пользу общения с животным

(замещая социальную поддержку) или испытывать сильнейший дистресс при неизбежной потере питомца.

Люди склонны наделять животных разнообразными социальными ролями. Исследование, проведенное под руководством Л.В. Трубицыной (2023)[3], показало, что субъективно воспринимаемые роли собак и кошек чрезвычайно разнообразны. Лишь незначительная часть этих ролей укладывается в формальный статус «домашнего питомца». Чаще всего животные выполняют неформальные функции: «член семьи» (особенно для миллениалов, для которых питомец становится «репетицией родительства»), «лучший друг», «терапевт» и даже «ребенок».

2. Эмпирическая часть

Нами было проведено исследование, в котором мы изучали различия между группами с разным отношением к домашним питомцам, а также взаимосвязь уровня эмпатии и привязанности к животным. В исследовании приняли участие 25 человек в возрасте от 19 до 25 лет.

Для изучения особенностей эмоционального состояния у молодежи с разным отношением к домашним животным были использованы следующие методики:

- 1) Методика диагностики уровня эмпатии (например, опросник эмпатии М. Юсупова).
- 2) Шкала тревожности (Charles Spielberger — State-Trait Anxiety Inventory, адаптация Ю. Л. Ханина).
- 3) Авторская анкета (опросник отношения к домашним животным).

Для выявления особенностей эмоционального состояния у молодежи с разным отношением к домашним животным, мы использовали Т-критерий Стьюдента, который позволяет определить, есть ли статистически значимая разница между двумя группами средних значений. После проведенного статистического анализа, нами были получены следующие результаты, представленные в Рисунке 1.

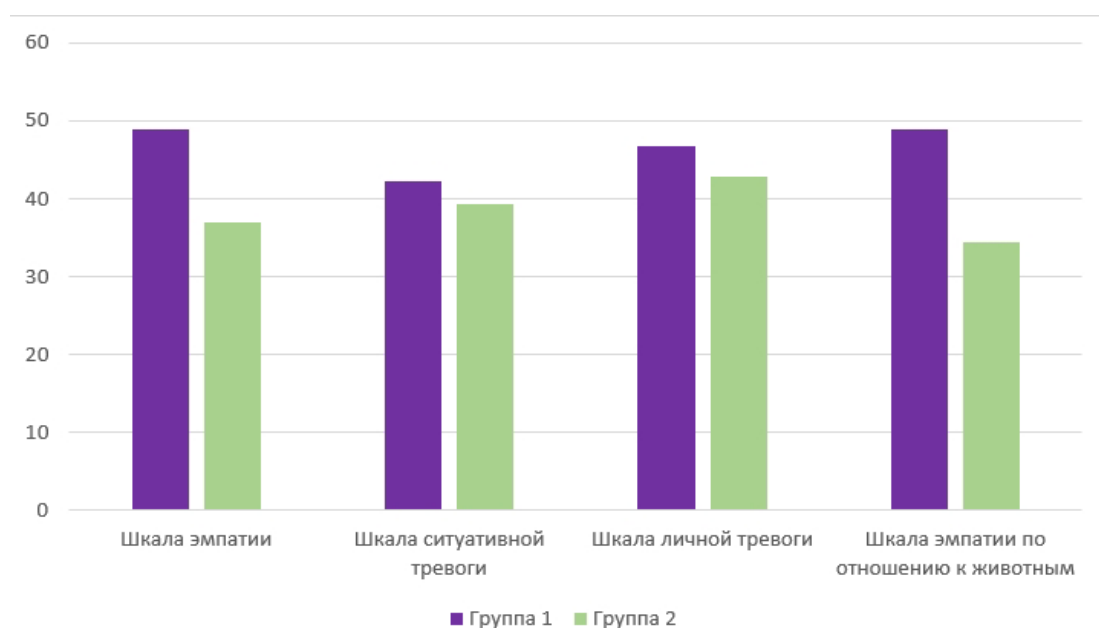


Рисунок 1 - Диаграмма эмоционального состояния молодежи с различным отношением к домашним животным.¹

Анализ эмпирических данных, полученных в ходе исследования, позволил выявить различия в показателях эмпатии и тревожности у респондентов с различным отношением к животным.

Сравнительный анализ средних значений показал, что у испытуемых, положительно относящимся к животным (группа 1) уровень общей эмпатии (48,88) существенно выше, чем у респондентов, не испытывающих симпатии к животным (группа 2) среднее значение(36,88). Данные результаты позволяют нам утверждать о том, что любители животных более эмпатичны, чем молодежь с негативным отношением к ним.

В отношении показателей тревожности различия менее выражены. Так, уровень ситуативной тревожности у респондентов группы 1 несколько выше (42,18), чем у представителей группы 2 (39,38). Сходная тенденция наблюдается и по показателю личностной тревожности группа 1 (46,82) против группы 2(42,88). Полученные данные свидетельствуют о связи между высоким уровнем тревожности у человека и заботой о

¹ Составлено авторами по материалам исследования.

благополучии домашнего питомца, чем сильнее хозяин беспокоится о здоровье животного, тем выше его собственный уровень тревоги.

С учетом теоретической базы исследования данные различия могут быть интерпретированы через взаимосвязь эмпатии и тревожности. Более высокий уровень эмпатии предполагает большую чувствительность к эмоциональным состояниям других, что, в свою очередь, может способствовать повышенной эмоциональной вовлеченности и более высоким показателям тревожности. Таким образом, эмпатия может выступать фактором, который непосредственно связан с усилением ситуативной и личностной тревожности.

Для проверки гипотезы о наличии различий в эмоциональном состоянии между молодежью с положительным и отрицательным отношением к домашним животным использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Предварительно оценивалось равенство дисперсий по критерию Ливиня.

Критерий Ливиня показал неравенство дисперсий ($p = 0,048$), поэтому мы опираемся на строку «Не предполагаются равные дисперсии». Различия статистически значимы: $t(20,17) = 3,60$, $p = 0,002$. Средняя разность между группами составляет 12,01 балла, причем 95% доверительный интервал [5,05; 18,96] не включает ноль.

Полученные данные согласуются с нашим выводом о том, что у положительно относящихся к животным уровень эмпатии выше. Однако t-критерий добавляет вероятность случайного возникновения разницы менее 0,2%. Эмпатия выступает психологическим базисом для формирования привязанности к животным.

По обеим шкалам тревожности различия статистически незначимы:

- 1) Ситуативная тревожность (ШСТ): $p = 0,613$
- 2) Личностная тревожность (ШЛТ): $p = 0,412$

Доверительные интервалы включают ноль, а средние разности (2,80 и 3,95 балла) находятся в пределах случайной вариации. В теоретической

части мы привели данные, что сильная привязанность к питомцу может ассоциироваться с ухудшением психического здоровья[8]. Мы предположили, что чем сильнее хозяин беспокоится о здоровье животного, тем выше его собственный уровень тревоги.

Различия по шкале эмоциональной привязанности к животным (ШЭЖ) дали следующие результаты: здесь дисперсии не равны (p Ливиня = 0,004), различия значимы: $t(23) = 3,45$, $p = 0,002$. Доверительный интервал [1,33; 5,31] не включает ноль. Группа любителей животных демонстрирует более высокий уровень эмоциональной привязанности. Данный анализ подтверждает, что разделение на группы по авторской анкете прошло корректно.

Гипотеза исследования подтвердилась частично. Результаты t -критерия Стьюдента показали, что наиболее выраженные различия между группами фиксируются по шкалам эмпатии (средняя разность 12,01 балла, 95% ДИ [5,05; 18,96]) и эмоциональной привязанности к животным (средняя разность 3,32 балла, 95% ДИ [1,33; 5,31]). По показателям тревожности статистически значимых различий не обнаружено, что может указывать на сложный характер связи между привязанностью к питомцам и эмоциональным состоянием.

Использованные источники:

1. Алиева, М. Б. К проблеме современного студенчества [Электронный ресурс] / М. Б. Алиева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2014. — № 39. — С. 51–55. — URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-sovremennogo-studenchestva> (дата обращения: 07.05.2026).
2. Kikusui, T. et al. Dog ownership during adolescence alters the microbiota and improves mental health [Электронный ресурс] // iScience. — 2025. — Vol. 28, Issue 12. — Article 113948. — DOI: 10.1016/j.isci.2025.113948. — URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589004225022096> (дата обращения: 07.05.2026).
3. Трубицына, Л. В. Культурные функции взаимодействия человека и собаки [Электронный ресурс] / Л. В. Трубицына // Система ценностей современного общества. — 2014. — № 34. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnye-funksii-vzaimodeystviya-cheloveka-i-sobaki> (дата обращения: 07.05.2026).
4. Кон, И. С. Психология ранней юности : книга для учителя / И. С. Кон. — Москва : Просвещение, 1989. — 255 с.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург : Питер, 2012. — 705 с.
6. Слободчиков, В. И., Исаев, Е. И. Психология человека: Введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — Москва : Изд-во ПСТГУ, 2013. — 360 с.
7. Мир психологии [Электронный ресурс]. — 2023. — URL: http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content (дата обращения: 07.05.2026).
8. Animals. Human–Animal Interaction and Adolescent Mental Health [Электронный ресурс] // Animals (MDPI). — 2025. — URL: <https://www.mdpi.com/journal/animals> (дата обращения: 07.05.2026).

9. Frontiers in Psychiatry. Pet Ownership and Mental Health in Adolescents [Электронный ресурс] // Frontiers in Psychiatry. — 2024. — URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry> (дата обращения: 07.05.2026).

10. Ipsos для Purina. Italian Pet Summit 2025 [Электронный ресурс]. — 2025. — URL: <https://www.purina.it> (дата обращения: 07.05.2026).