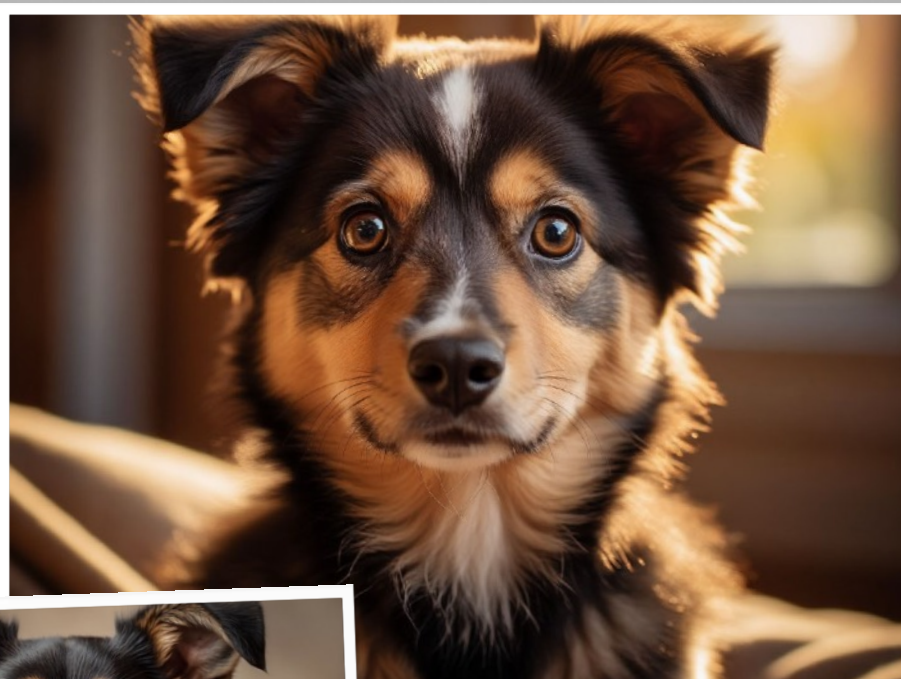




Центр Гуманистической Зоопсихологии
Автор: Лидия Ушакова, психотерапевт, зоопсихолог.

САМООЦЕНКА СОБАКИ

Психологические основы, факторы
формирования и пути коррекции



ВВЕДЕНИЕ

Самооценка — один из ключевых психологических параметров, определяющих качество адаптации собаки к среде и характер её взаимодействия с человеком.

Она является показателем внутренней уверенности животного в собственной способности справляться с жизненными трудностями и быть ценным членом своей социальной группы.

В отличие от врождённых характеристик темперамента, уровень самооценки полностью формируется **в отношениях**.

То, как мы видим собаку, как оцениваем её поведение, насколько доверяем ей и предоставляем возможность действовать самостоятельно — именно это становится определяющим фактором её самоощущения.

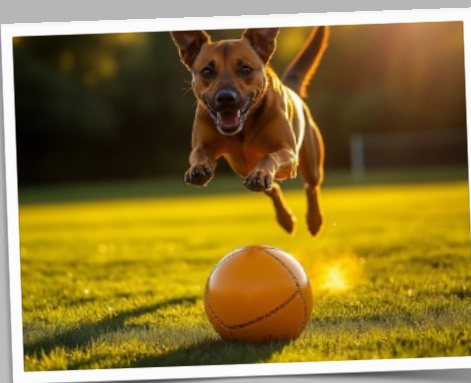


ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА САМООЦЕНКИ

Самооценка собаки представляет собой субъективное представление животного о собственной эффективности и социальной значимости.

Собака оценивает себя через призму двух базовых критериев:

- Насколько я справляюсь с ситуациями, с которыми сталкиваюсь.
- Насколько я ценна для своей стаи — для человека и других собак.



Эти критерии универсальны для всех видов, обладающих социальной организацией.

Самооценка у собаки имеет биологическую основу и связана с работой нейронных механизмов предсказания результата действия.

Когда поведение приводит к положительному исходу и этот исход стабилен, активируется дофаминовая система вознаграждения, формируя чувство уверенности и внутреннего контроля. Если же действия собаки не дают ожидаемого результата, происходит накопление ошибок предсказания, что снижает уровень дофамина и закрепляет переживание неэффективности.

То есть успешное поведение сопровождается положительным подкреплением и формирует устойчивое чувство компетентности, тогда как неудачи — ощущение собственной неэффективности и, со временем, снижение уверенности.

Таким образом, **самооценка — это не черта характера, а динамическое состояние**, отражающее баланс между опытом успеха и опытом неудачи.

Каждая новая ситуация, каждое взаимодействие с человеком или средой либо укрепляет, либо подрывает этот баланс.

Формирование самооценки и её возрастные особенности



Период становления устойчивой самооценки у собак приходится примерно на **6–8 месяцев** — возраст, соответствующий младше подростковому этапу развития.

К этому времени щенок достигает около 90 % массы взрослой собаки, активно исследует мир, пробует свои силы и нуждается в подтверждении собственной состоятельности.

В этот период особенно важно не подавлять инициативу и не стремиться к «идеальной управляемости».

Щенок должен не только слышать команды, но и **иметь право на собственное действие**.

Именно через опыт самостоятельного решения задач формируется внутренняя структура уверенности: «я могу».

Роль значимых социальных партнёров

Самооценка собаки полностью формируется под влиянием **оценок поведения со стороны значимых социальных партнёров**.

Какой мы считаем собаку — такой она будет считать себя.

Если владелец воспринимает собаку как опасную, непредсказуемую и постоянно контролирует каждый её шаг, собака усваивает, что её действия ошибочны и нежелательны.

Если, напротив, человек чрезмерно опекает, решая все проблемы за неё, формируется убеждение: *«Я не способна справиться сама»*.



Таким образом, **любая крайность в отношениях — контроль или гиперопека — снижает самооценку собаки**, тогда как доверие и последовательная поддержка способствуют её укреплению.

Изменение отношения к собаке — ключ к изменению её отношения к себе.

Факторы, снижающие самооценку

1. Гиперопека.

Избыточная забота, стремление «спасти» собаку при каждом затруднении приводят к тому, что животное усваивает: *«я не справляюсь самостоятельно»*.

Даже простая ситуация, когда владелец сразу помогает распутать поводок, вместо того чтобы позволить собаке попробовать, формирует зависимую модель поведения.

2. Избыточный контроль и автоматизация поведения.

При доминировании дрессировочных приёмов, где собака выполняет команды без возможности выбора, исчезает опыт самостоятельного решения.

Без этого опыта не может формироваться чувство собственной эффективности.

3. Непоследовательность и отсутствие правил.

Когда границы дозволенного постоянно меняются, собака теряет понимание, какие её действия вызывают одобрение, а какие — нет.

Это ведёт к росту тревоги и формированию неуверенности.

4. Физическое или эмоциональное подавление.

Наказания, жёсткие коррекции, повышенные интонации разрушают доверие и подкрепляют представление о собственной беспомощности.

5. Инфантилизация.

Отношение к взрослой собаке как к «вечному щенку» (особенно у мелких пород) лишает её возможности пережить собственную силу.

Такое поведение человека становится психологическим якорем, удерживающим собаку в зависимом, детском состоянии.



Поведенческие признаки сниженной самооценки

1. избегание новых ситуаций, низкая инициативность;
2. отказ от решения задач, быстрые «отказы» при трудностях;
3. выраженная зависимость от хозяина, тревога при разлуке;
4. часто проявляющаяся телесная зажатость, позы подчинения, стремление «казаться меньше»;
5. навязчивое самоутверждение (садки);
6. суетливость и потеря контроля над эмоциями в новых условиях.
7. частые страхи в различных ситуациях

Важно различать **ситуативное снижение самооценки** (в определённых контекстах — например, при встрече с собаками) и **глобально сниженную самооценку** как устойчивую личностную характеристику.

Для диагностики необходим анализ поведения в разных ситуациях, а не оценка одной реакции.



Самооценка и стрессоустойчивость

Уровень самооценки напрямую связан со способностью собаки регулировать стресс.

Когда животное уверено в себе и своём поведении, даже трудная ситуация воспринимается как разрешимая.

Если же уверенности нет, любое напряжение ощущается как угроза, а стресс сопровождается паникой или агрессией.

Так, пожилые собаки или животные, внезапно потерявшие физическую силу (например, после травм или болезней), часто демонстрируют повышенную раздражительность или агрессивные реакции.

Это не следствие «испорченного характера», а отражение утраты внутреннего ощущения контроля и компетентности.

Повышение уверенности в себе способно заметно снизить уровень тревоги и агрессии даже без прямого поведенческого вмешательства.





Основные направления коррекции

Коррекция самооценки невозможна без изменения системы отношений между собакой и владельцем.

Все методы можно условно разделить на две группы:

1. Изменение отношения человека к собаке.
2. Создание для собаки опыта успешных действий.

1. Изменение отношения владельца

Самооценка собаки формируется из отражения того, как её оценивают. Поэтому первоочередная задача — изменить этот «зеркальный образ». Владельцу важно научиться видеть в собаке способного, обучаемого и надёжного партнёра.

Это предполагает:

- повышение количества одобрений и похвалы;

Похвала не является «наградой» в привычном дрессировочном смысле.

Это способ дать собаке понять: *«мне нравится то, что ты делаешь»*, и тем самым обозначить успешность её поведения.

- поддержку инициативы даже при ошибках;

Любое самостоятельное действие — шаг к восстановлению уверенности.

Хвалить важно не только за результат, но и за попытку.

- отказ от гиперопеки и избыточного контроля;

- ясные и стабильные правила взаимодействия.

Похвала здесь не является «наградой», а выполняет функцию социального подтверждения:

«ты справляешься, ты важна для меня, твоё поведение имеет значение».

2. Создание опыта успешности

Самооценка повышается через реальное переживание собственной эффективности.

Для этого используются:

1. Обучение новым навыкам.

Освоение нового создаёт положительный опыт «я могу» и расширяет репертуар эффективного поведения.

2. Наделение функцией в стае.

Когда собака выполняет социально значимую роль (подавать поводок, сопровождать, «звать» членов семьи, встречать гостей, сопровождать в магазин и так далее), она ощущает собственную ценность.

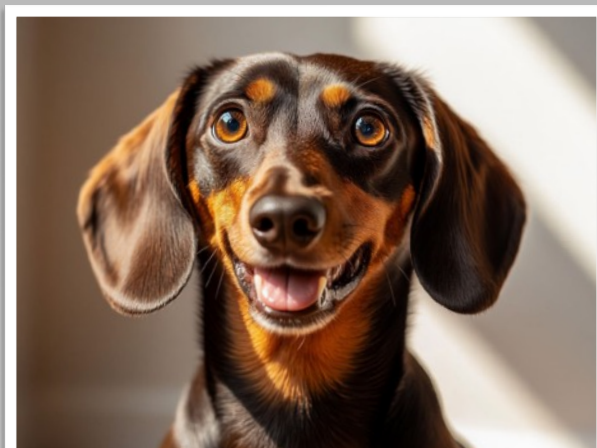
3. Создание сильных трудностей.

Ежедневные, но преодолимые задачи — лучший способ укрепить внутреннюю устойчивость.

Всё, с чем собака справляется, повышает её самооценку. Всё, с чем не справляется — снижает.

4. Игровые и поисковые практики.

Поисковые игры, фризейпинг, упражнения на баланс, упражнения на «снарядах» — формируют опыт успешного взаимодействия с пространством и средой.



Самооценка — это центральное звено эмоционального благополучия собаки.

Она отражает не только индивидуальные особенности, но прежде всего — **качество отношений с человеком.**

Через доверие, уважение и последовательное поощрение инициативы мы помогаем собаке обрести ощущение собственной компетентности, а значит — устойчивость к стрессу и способность жить в гармонии с миром.



Центр Гуманистической Зоопсихологии
Автор: Лидия Ушакова, психотерапевт, зоопсихолог.



Гуманистическая
Зоопсихология

С наилучшими пожеланиями,
Лидия Ушакова, зоопсихолог, психотерапевт,
основатель центра и подхода «Гуманистическая
Зоопсихология».

Наш сайт: <https://lidiaushakova.ru/>

Обучение для владельцев и специалистов:
<https://dog-psychology.ru/>

На нашем сайте Вы можете найти множество бесплатной литературы и видеоматериалов в том числе другие гайды по самым разным темам.