

Влияние иппотерапии на психокоррекцию эмоциональных состояний подростков

DOI 10.31483/r-98510

УДК 159.9.072.433

Сорокоумова Г.В.^{1,a}, Печников А.А.^{2,b}¹ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»,

Нижегород, Российская Федерация.

²ОЧУ ВО «Московский инновационный университет», Москва, Российская Федерация.^a ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5246-5200>, e-mail: galsors@mail.ru^b ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6291-7189>, e-mail: v1022775@yandex.ru

Резюме: В статье показана актуальность теоретического и практического изучения влияния иппотерапии на психокоррекцию эмоциональных состояний подростков. Выдвинута гипотеза о том, что применение занятий иппотерапией с целью психокоррекции эмоциональных состояний у подростков будет оказывать регулирующий эффект на эмоциональную сферу подростков и устранять негативные эмоциональные паттерны поведения.

Материалы и методы исследования. В статье приведены результаты исследования о применении занятий иппотерапией с целью психокоррекции эмоциональных состояний у подростков, которые оказывают регулирующий эффект на эмоциональную сферу подростков и устраняют негативные эмоциональные паттерны поведения. Описаны этапы, комплекс психологических методик.

Результаты исследования выявили у большей части подростков повышенный уровень агрессивности, нежелание или невозможность сдерживать вспышки агрессии по отношению к окружающим, умеренный уровень ситуативной тревожности и низкий уровень личностной тревожности, только для половины испытуемых характерной является выраженная степень индекса позитивных эмоций и др. После прохождения курса занятий иппотерапией исследование показало положительную динамику в показателях эмоциональных состояний подростков: статистически достоверное снижение уровня агрессивности, снижение уровня ситуативной тревожности, снижение уровня депрессивных состояний, положительную динамику в показателях эмоциональных состояний.

Результаты исследования позволяют сделать *вывод* о том, что иппотерапия может стать оправданным и действенным путем к психологическому и эмоциональному здоровью личности.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, агрессивность, тревожность, депрессивность, эмоциональность, иппотерапия, психокоррекция.

Для цитирования: Сорокоумова Г.В. Влияние иппотерапии на психокоррекцию эмоциональных состояний подростков / Г.В. Сорокоумова, А.А. Печников // Развитие образования. – 2021. – Т. 4, №2. – С. 38-44. DOI 10.31483/r-98510.

The Influence of Hippotherapy on the Psychocorrection of Emotional States of Adolescents

Galina V. Sorokoumova^{1,a}, Anton A. Pechnikov^{2,b}¹FSBEI of HE "Linguistics University of Nizhny Novgorod", Nizhny Novgorod, Russian Federation.²HPEI of HPE "Moscow innovative university", Moscow, Russian Federation.^a ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5246-5200>, e-mail: galsors@mail.ru^b ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6291-7189>, e-mail: v1022775@yandex.ru

Abstract: The article shows the relevance of the theoretical and practical study of the influence of hippotherapy on the psychocorrection of emotional states of adolescents. It is hypothesized that the use of hippotherapy classes for the purpose of psychocorrection of emotional states in adolescents will have a regulating effect on the emotional sphere of adolescents and eliminate negative emotional patterns of behavior.

Materials and methods of research. The article presents the results of a study on the use of hippotherapy classes for the purpose of psychocorrection of emotional states in adolescents, which have a regulating effect on the emotional sphere of adolescents and eliminate negative emotional patterns of behavior. The stages and a set of psychological techniques are described.

The results of the study revealed in most of the adolescents the presence of an increased level of aggressiveness, unwillingness or inability to restrain outbursts of aggression towards others, a moderate level of situational anxiety and a low level of personal anxiety, only half of the subjects are characterized by a pronounced degree of the Index of positive emotions, etc. After completing the course of hippotherapy, the study showed a positive trend in the indicators of emotional states of adolescents: a statistically significant decrease in the level of aggressiveness, a decrease in the level of situational anxiety, a decrease in the level of depressive states, a positive trend in the indicators of emotional states.

The results of the study allow us to conclude that hippotherapy can become a justified and effective way to the psychological and emotional health of the individual.

Keywords: emotional states, aggressiveness, anxiety, depressiveness, emotionality, hippotherapy, psychocorrection.

For citation: Sorokoumova G.V., & Pechnikov A.A. (2021). The Influence of Hippotherapy on the Psychocorrection of Emotional States of Adolescents. *Razvitie obrazovaniya = Development of education*, 4(2), 38-44. (In Russ.) DOI 10.31483/r-98510.

Яшсен кәмәл-туйәмне психика енчен йөркелесе пыма иппотерапи витәм кўни

Сорокоумова Г.В.^{1,а}, Печников А.А.^{2,б}

¹АВ «Н.А. Добролюбов ячәллә Чулхула патшаләх лингвистика университетчә» ФПБВУ, Чулхула, Раçсей Федерацийә.

²АВ «Мускав инноваци университетчә» УҖПВУ (уйрам җыннан пәтәмәшле вәренү учрежденийә), Мускав, Раçсей Федерацийә.

^а ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5246-5200>, e-mail: galsors@mail.ru

^б ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6291-7189>, e-mail: v1022775@yandex.ru

Аннотаци: Статъяра яшсен кәмәл-туйәмне психика енчен йөркелесе пыма иппотерапи витәм кўнине теорипе практика енчен тәпчени паян куншән пәлтәрәшлә пулнине кәтартнә. Статъяра каланә гипотеза тәрәх, иппотерапипе занятисем ирттерни яшсен кәмәл-туйәмне йөркелесе, туйәм паттернән начар енәсене сирсе яма май парать.

Тәпчевән материалә тата месләчә. Статъяра җамрәксен кәмәл-туйәм тәрәмне психологи енчен йөркелес тәллөвпе иппотерапи занятисемпе усә курнине тәпченин результатчәсене илсе кәтартнә. Ку занятисем яшсен кәмәл-туйәмне йөркелесе, туйәм паттернән начар енәсене сирсе яма май парасә. Психологи методикисен комплексчәсене, усә куру тапхәрәсене әнлантарнә.

Тәпчев результатчәсем җамрәксен пысак ушкәнә сүллә шая җитнә агрессивлөхпә паләрса тәнине, юнашар сынсемпе хутшәннә чухне агрессивлөхә шәнарса тәрәс кәмәл сүккине е пултарайманнине тата хәйсен те пәшәрхану тавраш пулманнине, усәмлә паләрәкан лайәх кәмәл-туйәм сәнавра пулнисен сүррине анчах кәтартуллә иккенне т. ыт. те пәлтәрәсә. Иппотерапи занятисен курсне иртнә хыҗҗәнхи тәпчев җамрәксен кәмәл-туйәмнечә ыра динамика пуррине ененерет: агрессивлөх статистика енчен чәнипех чакать, ситуации кура пәшәрханнин шайә пәчәкленет, пусәрәнчәкләх шайә анать, кәмәлта ыра динамика паләрәтә.

Тәпчев результатчә җакнашкал пәтәмәтү тума май парать: иппотерапи сыншән психика тата кәмәл-туйәм енчен сыва пурәнмалли шанчәклә тата витәмлә мел пулма пултарать.

Тәп сәмахсем: кәмәл-туйәм тәрәмә, агрессивлөх, пәшәрхануләх, пусәрәнчәкләх, хәрүлөх, иппотерапи, психокоррекция.

Цитатәлама: Сорокоумова Г.В. Яшсен кәмәл-туйәмне психика енчен йөркелесе пыма иппотерапи витәм кўни / Г.В. Сорокоумова, А.А. Печников // Вәренү аталанәвә. – 2021. – Т. 4, №2. – С. 38-44. DOI 10.31483/r-98510.

Введение

Характеризуя особенности эмоциональной сферы современных подростков, важно отметить ее особую уязвимость, склонность к возникновению повышенной тревожности, к депрессивным состояниям, невротизму, агрессии и т. д. [1]. Повышенная эмоциональность подростков обусловлена половым созреванием и неуравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Поэтому так важно понимание влияния различных психокоррекционных методов на эмоциональные состояния подростков.

Известны многие психокоррекционные методы: арт-терапия, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия и др. Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику человека [5]. Кроме того, как считают многие исследователи, «верховая езда стимулирует развитие мелкой моторики, усидчивость и улучшает гармоничное восприятие окружающего мира у пациентов, в том числе с нарушением психики различной тяжести». В процессе реабилитации «происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь» [4].

Актуальность исследования определяется также тем, что на сегодня недостаточно полно раскрыты возможности анималотерапии, в частности иппотерапии, с целью коррекции эмоциональных состояний у подростков.

Мы предположили, что применение занятий иппотерапией с целью психокоррекции эмоциональных состояний у подростков будет оказывать регулирующий эффект на эмоциональную сферу подростков и устранять негативные эмоциональные паттерны поведения.

Материалы и методы исследования

Исследование проведено на базе автономной некоммерческой организации адаптивной и оздоровительной верховой езды «Достижение» г. Нижнего Новгорода в 2021 году. В исследовании приняли участие 60 подростков в возрасте 13–15 лет.

Исследование включало три основных этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе для выявления эмоциональных состояний подростков был использован комплекс известных и валидных психологических методик:

- методика диагностики состояния агрессии подростков А. Басса – А. Дарки;
- методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным);
- методика оценки уровня депрессивных состояний по В. Зунге (модификация Т.Н. Балашовой);
- методика «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда [2];
- методы математико-статистического анализа: метода Т-критерия Вилкоксона для зависимых выборок (до и после психокоррекционных занятий).

Обработка данных выполнялась с помощью пакета Statistica, версия 20.0 для Windows XP.

Результаты исследования и их обсуждение

Рассматривая результаты диагностики уровня агрессивности у подростков по опроснику Басса – Дарки, мы выявили у большей части подростков наличие повышенного уровня агрессивности. Подростки как социально чувствительная и конформная возрастная категория становятся «первопроходцами» в значительном числе агрессивно окрашенных действий. Соче-

тание возрастной специфики личностного развития и социальной аморфности представлений, норм и ценностей служат катализаторами агрессивности. Склонность к применению и проявлению вербальной агрессии у исследуемых подростков выше, чем склонность к физической агрессии; пропорционально ниже и показатель прямой агрессии в сравнении с косвенной. То есть подростки склонны скорее прямо проявлять имеющуюся у них агрессию, чем реализовывать ее косвенным путем. Это говорит о нежелании или невозможности сдерживать вспышки агрессии и ее внешнее выражение по отношению к окружающим.

Методика Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханнина на выявление личностной и ситуативной тревожности показала, что для большинства испытуемых характерным является умеренный уровень ситуативной тревожности (60%) и низкий уровень личностной тревожности (50%). При этом средний показатель ситуативной тревожности в группе подростков составил $35,6 \pm 5,8$ (средний уровень), средний показатель личностной тревожности – $32,9 \pm 5,1$ (средний уровень).

Высокий уровень тревожности характеризуется субъективными переживаниями: напряженностью, беспокойством, неудовлетворенностью, эмоциональной неустойчивостью, возбудимостью, повышенной утомляемостью, неуверенностью в себе. Состояние тревожности может быть вызвано реальным неблагополучием школьника в значимых для него областях деятельности и общения, следствием определенных личностных конфликтов, неадекватностью самооценки, неуверенностью в себе.

Методика оценки уровня депрессивных состояний по В. Зунге (модификация Т.Н. Балашовой) показала, что для большинства испытуемых характерным является состояние без депрессии (65%), у 20% выявлена легкая депрессия ситуативного или невротического генеза. У 15% выявлено субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Этот уровень характеризуется снижением настроения, угнетением, резкими изменениями настроения и поведения – от сильного эмоционального возбуждения до апатии, сопровождающейся осознанием личностной неполноценности, пессимизмом. Иногда состояние пониженного настроения возникает без определенной причины и может быть связано с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, тревожностью, преувеличением возможных неприятностей, неумением общаться с окружающими, а также и повышенным уровнем враждебности. Истинное депрессивное состояние среди изучаемых нами подростков отсутствует. При этом средний показатель уровня депрессивных состояний в группе составил $47,5 \pm 11,5$ (состояние без депрессии).

Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда показала, что по индексу позитивных эмоций (интерес + радость + удивление) только для половины испытуемых характерной является его выраженная степень. У 35% выявлена умеренная степень выраженности, тогда как у 15% выявлена сильная степень выраженности. При этом средний показатель индекса позитивных эмоций в группе подростков составил $25,6 \pm 6,5$ (умеренная выраженность).

Рассматривая результаты диагностики индекса острых негативных эмоций (горе + гнев + отвращение + презрение) у подростков, мы выявили, что для 25% характерной является его умеренная степень. У 70% выявлена выраженная степень, тогда как у 5% выявлена сильная степень выраженности. При этом средний показатель индекса острых негативных эмоций в группе подростков составил $31,8 \pm 6,2$ (выраженная степень).

Рассматривая результаты диагностики индекса тревожно-депрессивных эмоций (страх + стыд + вина) у подростков, мы выявили, что только для 10% характерной является его слабая степень. У 80% выявлена умеренная степень выраженности, тогда как у 15% выявлена выраженная степень. При этом средний показатель индекса тревожно-депрессивных эмоций в группе подростков составил $27,1 \pm 5,9$ (выраженная степень).

На основании результатов исследования, полученных с помощью шкалы дифференциальных эмоций К. Изарда, были выявлены подростки с наличием различных устойчивых эмоциональных черт. Большинству испытуемых свойственна эмоциональная незрелость.

Полученные в ходе констатирующего этапа данные говорят о необходимости применения психокоррекции эмоциональных состояний подростков.

На формирующем этапе исследования с подростками проводились занятия по иппотерапии. За основу работы мы взяли терапию отношений с лошадьми (ERT) Shepherds Hill [3]. Когда подросток начинает программу ERT, он знакомится со всеми доступными лошадьми. Затем подростку разрешается выбрать лошадь, которая выделяется для него на время обучения. Уникальным элементом психотерапии является то, что выбор лошади является частью терапевтического процесса. Когда подростки выбирают лошадь, они, по сути, судят о животном по первым впечатлениям. По мере прохождения курса психотерапии они узнают, были ли их первоначальные чувства и мысли о лошади правильными, или же лошадь оказалась иной, чем ожидалось. Многие подростки выбирают лошадь, которая имеет с ними схожие черты характера. Подростки часто удивлялись, обнаружив, что лошадь, которую они выбирают, либо очень похожа на них, либо очень похожа на кого-то в их жизни, с которым им трудно иметь дело. Как будто не они выбирают лошадь, а лошадь выбирает их. Некоторые лошади очень робкие и пугливые, требуют от подростка проявить терпение и сочувствие. Другие лошади очень доминируют и обладают самосознанием, что позволяет подросткам участвовать в тренировке, обучаясь тому, как справляться с разочарованиями и развивать настойчивость и доверие. Независимо от того, какую лошадь выберет подросток, она в течение психокоррекционной работы обязательно преподает им ценные уроки на всю жизнь.

Так, например, Станислав К., 14 лет, отметил, что лошадь помогла ему увидеть, что его беспокойство выходит на поверхность, даже когда он этого не осознавал. Было удивительно видеть, что, когда он беспокоился, его лошадь тоже реагировала на это беспокойством. Она научила подростка по-настоящему успокаиваться и сосредотачиваться, а также лучше осознавать тревогу, которая была не внешней, а внутренней. Подросток понял, что не

может скрыть свои эмоции от своей лошади. Она всегда знала, что он чувствовал. Благодаря курсу психокоррекции подростку намного легче узнать свои эмоции, и, когда он чувствовал тревогу, он научился делать глубокий вдох и снова сосредотачиваться на задании и т. д.

Модель ERT включает 4 этапа прогресса, на которых подростки работают над достижением и совершенствованием навыков взаимоотношений с лошадью и навыков верховой езды: знакомство, дружба, формирование партнерства, стабильные отношения [3]. Занятия проводились 1 раз в неделю по 60 минут с каждым подростком. Всего было проведено 10 занятий.

По окончании формирующего этапа исследования нами было проведено контрольное тестирование подростков по ранее отобраным методикам с целью определения изменений в эмоциональных состояниях и эффективности разработанной методики применения иппотерапии.

В ходе анализа результатов контрольного этапа эксперимента были выявлены следующие результаты.

По опроснику Басса–Дарки для большинства испытуемых характерным является средний уровень физической агрессии (60%). У многих испытуемых снизился до среднего и уровень косвенной агрессии (65%); раздражения (45%); характерным для большинства испытуемых является низкий уровень негативизма (55%) и обиды (55%); отмечено снижение уровня подозрительности до низкого либо среднего (60% и 40% соответственно); выявлено снижение до среднего уровня вербальной агрессии (80%); чувство вины у большинства подростков также находится на низком уровне (65%).

Индекс агрессивности у большинства подростков находится на среднем уровне (85%), при этом у большинства уровень индекса враждебности снизился до среднего (95%).

Средние по группе подростков показатели уровня агрессивности до и после формирующего этапа исследования представлены в таблице 1. Если на констатирующем этапе средний показатель физической агрессии в

группе подростков составлял $5,8 \pm 1,3$, то на контрольном этапе данный показатель составил $3,3 \pm 1,1$ ($p < 0,001$).

Если на констатирующем этапе средний показатель косвенной агрессии составлял $6 \pm 1,1$, то на контрольном этапе данный показатель составил $4,3 \pm 0,7$ ($p < 0,001$). Если на констатирующем этапе средний показатель раздражения составил $6,2 \pm 1$, то на контрольном этапе данный показатель составил $3,6 \pm 1,3$ ($p < 0,001$). До проведения цикла психокоррекционных занятий средний показатель негативизма составлял $5,9 \pm 1,1$, после цикла психокоррекционных занятий данный показатель составил $2,6 \pm 0,8$ ($p < 0,001$). До проведения цикла психокоррекционных занятий средний показатель обиды составлял $6,3 \pm 1,1$, после цикла психокоррекционных занятий данный показатель составил $4,4 \pm 0,8$ ($p < 0,001$). До проведения цикла психокоррекционных занятий средний показатель подозрительности составлял $6,3 \pm 1,1$, после цикла психокоррекционных занятий данный показатель составил $2,5 \pm 0,6$ ($p < 0,001$). До проведения цикла психокоррекционных занятий средний показатель вербальной агрессии составлял $5,9 \pm 1,1$, после цикла психокоррекционных занятий данный показатель составил $4,1 \pm 0,6$ ($p < 0,05$). До проведения цикла психокоррекционных занятий средний показатель чувства вины составлял $4,7 \pm 1$, после цикла психокоррекционных занятий данный показатель составил $2,4 \pm 0,6$ ($p < 0,001$). Индекс агрессивности на констатирующем этапе составил $6 \pm 0,7$, тогда как на контрольном этапе – $3,6 \pm 0,6$ ($p < 0,001$). Средний показатель индекса враждебности на констатирующем этапе составил $6,1 \pm 0,9$, тогда как на контрольном этапе – $3,4 \pm 0,5$ ($p < 0,001$).

Таким образом, у большей части подростков мы выявили статистически достоверное снижение уровня агрессивности благодаря психокоррекционным занятиям иппотерапией.

Методика Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности при повторном проведении тестирования подростков показала результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 1

Средние показатели уровня агрессивности у подростков по опроснику Басса–Дарки до и после проведения цикла занятий иппотерапией

Table 1

Average indicators of the level of aggression in adolescents according to the Bass-Darkey questionnaire before and after the cycle of hippotherapy classes

Шкала	До, М±m	После, М±m	Тэмп	Р
Физическая агрессия	$5,8 \pm 1,3$	$3,3 \pm 1,1$	1	<0,001
Косвенная агрессия	$6 \pm 1,1$	$4,3 \pm 0,7$	10	<0,001
Раздражение	$6,2 \pm 1$	$3,6 \pm 1,3$	6	<0,001
Негативизм	$5,9 \pm 1,1$	$2,6 \pm 0,8$	1	<0,001
Обида	$6,3 \pm 1,1$	$4,4 \pm 0,8$	6	<0,001
Подозрительность	$6 \pm 1,3$	$2,5 \pm 0,6$	1	<0,001
Вербальная агрессия	$5,9 \pm 1,1$	$4,1 \pm 0,6$	10	<0,05
Чувство вины	$4,7 \pm 1$	$2,4 \pm 0,6$	3	<0,001
Индекс агрессивности	$6 \pm 0,7$	$3,6 \pm 0,6$	3	<0,001
Индекс враждебности	$6,1 \pm 0,9$	$3,4 \pm 0,5$	6	<0,001

Таблица 2

Результаты повторной диагностики уровня личностной и ситуативной тревожности у подростков по методике Ч.Д. Spielberger

Table 2

The results of repeated diagnostics of the level of personal and situational anxiety in adolescents according to the method of C.D. Spielberger

Шкала	Уровень					
	Низкий		Умеренный		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Шкала ситуативной тревожности	4	20,0	16	80,0	0	0
Шкала личностной тревожности	13	65,0	7	35,0	0	0

Таблица 3

Средние показатели уровня личностной и ситуативной тревожности у подростков до и после проведения цикла занятий иппотерапией

Table 3

Average indicators of the level of personal and situational anxiety in adolescents before and after the cycle of hippotherapy classes

Шкала	До, М±m	После, М±m	Тэмп	Р
Шкала ситуативной тревожности	35,6±5,8	33,5±3,7	15,5	<0,001
Шкала личностной тревожности	32,9±5,1	31,4±3,3	119	

Для большинства испытуемых характерным является умеренный уровень ситуативной тревожности (80%) и низкий уровень личностной тревожности (65%). У 20% выявлен низкий уровень ситуативной тревожности, у 35% выявлен средний уровень личностной тревожности.

Средние по группе подростков показатели уровня личностной и ситуативной тревожности до и после формирующего этапа исследования представлены в таблице 3.

До проведения цикла психокоррекционных занятий средний показатель ситуативной тревожности в группе подростков составил 35,6±5,8, после цикла психокоррекционных занятий данный показатель составил 33,5±3,7 ($p<0,001$). До проведения цикла психокоррекционных занятий средний показатель личностной тревожности в группе подростков составил 32,9±5,1, после цикла психокоррекционных занятий данный показатель составил 31,4±3,3 ($p>0,05$).

Таким образом, выявлено положительное влияние иппотерапии на снижение уровня ситуативной тревожности в группе подростков.

Методика оценки уровня депрессивных состояний по В. Зунге (модификация Т.Н. Балашовой) показала следующие результаты.

Для большинства испытуемых характерным является состояние без депрессии (95%).

Средние по группе подростков показатели уровня депрессивных состояний до и после формирующего этапа исследования представлены в таблице 4.

Средний показатель уровня депрессивных состояний в группе подростков до проведения цикла занятий иппотерапией составил 47,5±11,5, тогда как после – 38±6,1 ($p<0,001$). Таким образом, выявлено положительное влияние иппотерапии на снижение уровня депрессивных состояний в группе подростков.

Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда показала следующие результаты.

Рассматривая результаты повторной диагностики индекса позитивных эмоций (интерес + радость + удивление) у подростков, мы выявили, что для большинства испытуемых характерной является его выраженная степень (55%). У 35% по-прежнему выявлена умеренная степень выраженности, тогда как у 10% выявлена сильная степень выраженности.

При этом важно отметить значительное изменение показателей острых негативных эмоций (горе + гнев + отвращение + презрение) и тревожно-депрессивных эмоций (страх + стыд + вина) среди подростков. Так, для 70% характерной является умеренная степень проявления индекса острых негативных эмоций, у 30% выявлена выраженная степень проявления. У 90% выявлена умеренная степень выраженности индекса тревожно-депрессивных эмоций, тогда как у 15% выявлена слабая степень выраженности.

Средние по группе подростков показатели дифференциальных эмоций до и после формирующего этапа исследования представлены в таблице 5.

Если средний показатель индекса позитивных эмоций в группе подростков на констатирующем этапе составил 25,6±6,5, то на контрольном этапе этот показатель составил 29,3±4,9 балла ($p<0,001$). При этом если средний показатель индекса острых негативных эмоций в группе подростков на констатирующем этапе составил 31,8±6,2, то на контрольном этапе этот показатель составил 22,3±2,9 балла ($p<0,001$). Средний показатель индекса тревожно-депрессивных эмоций в группе подростков на констатирующем этапе составил 27,1±5,9, на контрольном этапе этот показатель составил 16,5±3,3 балла ($p<0,001$).

Таблица 4

Средние показатели уровня депрессивных состояний у подростков до и после проведения цикла занятий иппотерапией

Table 4

Average indicators of the level of depressive states in adolescents before and after the cycle of hippotherapy classes

Шкала	До, М±m	После, М±m	Тэмп	Р
Уровень депрессии	47,5±11,5	38±6,1	14	<0,001

Таблица 5

Средние показатели дифференциальных эмоций у подростков до и после проведения цикла занятий иппотерапией

Table 5

Average indicators of differential emotions in adolescents before and after a cycle of hippotherapy sessions

Шкала	До, М±m	После, М±m	Тэмп	Р
ПЭМ	25,6±6,5	29,3±4,9	14	<0,001
НЭМ	31,8±6,2	22,3±2,9	45	<0,05
ТДЭМ	27,1±5,9	16,5±3,3	6	<0,001

Выводы

Таким образом, нами выявлена положительная динамика в показателях эмоционального состояния подростков после прохождения курса занятий иппотерапией, в процессе которых подростки научились управлять проявлением собственных эмоций, адекватно вести себя в социальной среде, успешно общаться и взаимодействовать как с животными, так и с другими людьми.

Таким образом, мы выявили у большей части подростков статистически достоверное снижение уровня

агрессивности, снижение уровня ситуативной тревожности, снижение уровня депрессивных состояний, положительную динамику в показателях эмоционального состояния благодаря психокоррекционным занятиям иппотерапией.

На наш взгляд, есть все основания полагать, что иппотерапия может стать оправданным и действенным путем к психологическому и эмоциональному здоровью многих людей, страдающих различными заболеваниями и психическими недугами.

Список литературы

1. Артюхова А.Е. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте / А.Е. Артюхова, Т.Г. Бобченко // Инновационная наука. – 2017. – №5. – С. 228.
2. Васюков Н.В. Оценка физического развития и психоэмоционального состояния подростков / Н.В. Васюков, Д.К. Базарбаев, Р.Д. Агишев // Неделя науки. – 2019. – С. 369–371.
3. A Year in Equine Relationship Therapy at Shepherd's Hill Academy. URL: <https://www.shepherdshillacademy.org/programs/equine-therapy-program/equine-relationship-therapy> (retrieved: 04.05.2021).
4. Налобина А.Н. Физическая реабилитация в детской неврологии: учебное пособие / А.Н. Налобина, Е.С. Стоцкая. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – С. 73–76.
5. Омельченко И.К. Влияние иппотерапии на эмоциональную сферу личности подростка / И.К. Омельченко // Актуальные проблемы современной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Научный центр «Аэтерна», 2014. – С. 211–216.

References:

1. Artiukhova, A.E., & Bobchenko, T.G. (2017). Emotsional'nye sostoiianiia v podrozkovom vozraste. Innovatsionnaia nauka, 5, 228.
2. Vasiukov, N.V., Bazarbaev, D.K., & Agishev, R.D. (2019). Otsenka fizicheskogo razvitiia i psikhoemotsional'nogo sostoiianiia podrozkov. Nedelia nauki, S. 369.
3. A Year in Equine Relationship Therapy at Shepherd's Hill Academy. (retrieved: 04.05.2021). Retrieved from URL: <https://www.shepherdshillacademy.org/programs/equine-therapy-program/equine-relationship-therapy>
4. Nalobina, A.N., & Stotskaia, E.S. Fizicheskaia rehabilitatsiia v detskoj nevrologii: uchebnoe posobie., 73-76.
5. Omel'chenko, I.K. (2014). Vliianie ippoterapii na emotsional'nuiu sferu lichnosti podrozkov. Aktual'nye problemy sovremennoi nauki, Nauchnyi tsentr "Aeterna", 211-216.

Информация об авторах
Сорокоумова Галина Вениаминовна – д-р. психол. наук, профессор, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова», Нижний Новгород, Российская Федерация.

Печников Антон Александрович – магистрант, ОЧУ ВО «Московский инновационный университет», Москва, Российская Федерация.

Information about the authors
Galina V. Sorokoumova – doctor of psychological sciences, professor of FSBEI of HE “Linguistics University of Nizhny Novgorod”, Nizhny Novgorod, Russian Federation.

Elizaveta A. Poddyakon – master’s degree student of PEI of HPE “Moscow innovative university”, Moscow, Russian Federation.

Авторсём җинчен пёлтерни
Сорокоумова Галина Вениаминовна – психологи әсләләхән д-рә, профессор, АВ «Н.А. Добролюбов ячәллә Чулхула патшаләх лингвистика университетчә» ФПБВУ, Чулхула, Раҗсей Федерацияһ.
Подьякон Елизавета Андреевна – магистрант, АВ «Мускав инноваци университетчә» УҗПВУ (уйрам җыннан пётәмешле вәренү учрежденийә), Мускав, Раҗсей Федерацияһ

Поступила в редакцию / Received / Редакция җитнә 24.04.2021

Принята к публикации / Accepted / Пичетлеме йышәннә 18.05.2021

Опубликована / Published / Пичетленсе тухнә 27.05.2021