

**Сорокоумова Галина Вениаминовна**

д-р психол. наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный  
лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»  
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

**Печников Антон Александрович**

магистрант  
ОЧУ ВО «Московский инновационный университет»  
г. Москва

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ (НА ПРИМЕРЕ ИППОТЕРАПИИ)**

*Аннотация:* в статье рассматривается возможность психокоррекции агрессивного поведения подростков методом иппотерапии. Материалы и методы исследования. Для выявления уровня агрессии подростков на констатирующем и контрольном этапах исследования была использована методика Басса – Дарки, на формирующем этапе разработана и апробирована психокоррекционная программа с целью снижения показателей агрессивного поведения подростков на основе иппотерапии. Результаты исследования продемонстрировали влияние психокоррекционной программы на снижение практически всех форм агрессивного реагирования ( $p \leq 0,05$ ), улучшение поведения и реагирования на различные учебные, жизненные и личные ситуации. Результаты исследования позволили сделать вывод о том, что метод иппотерапии является не только эффективным методом оздоровления и развития, но и эффективным методом психокоррекции агрессивного поведения подростков.

*Ключевые слова:* психокоррекция агрессивного поведения подростков, иппотерапия, ипповенция.

### *Введение*

Важной психолого-педагогической проблемой остаётся поиск эффективных методов психокоррекции агрессивного поведения детей и подростков.

В психологической теории и практике наработано большое количество методов психокоррекции девиантного и деликвентного поведения детей и подростков: тренинги, релаксационные и психокоррекционные упражнения, методы арт-терапии, телесно-двигательной терапии и др. [4].

Одним из эффективных методов коррекции является лечебная верховая езда или сокращенно ЛВЕ (её подвид – иппотерапия). Чаще всего иппотерапия рассматривается как «метод лечения людей с ограниченными возможностями, страдающих нарушениями мозговых функций, опорно-двигательного аппарата или регуляторными нарушениями системных функций организма» [1].

В процессе взаимодействия и общения с лошадью у человека происходит ипповенция – достижение психологического терапевтического эффекта в процессе, специально организованном специалистом (психологом, психотерапевтом), общения с лошадью [3], в котором лошадь отражает поведение и эмоции человека, помогая преодолеть психологические травмы, справиться с тревожностью и побороть страхи и фобии, развивает эмпатию [4].

Иппотерапия в основном направлена на работу с детьми с ДЦП, аутистами, инвалидами. Целью нашего исследования стала проверка возможности психокоррекции агрессивного поведения трудных подростков методом иппотерапии. Психокоррекция агрессивного поведения трудных подростков является новым и малоизученным направлением в иппотерапии.

#### *Материалы и методы исследования*

Мы предположили, что разработанная нами программа психокоррекционных занятий на основе иппотерапии может снизить уровень агрессивного поведения трудных подростков.

Исследование проводилось на базе АНО «Достижение» Сормовского района Нижнего Новгорода.

Выборку составили 25 подростков. Экспериментальную группу (ЭГ) составило 15 человек (на формирующем этапе участвовали в программе иппотерапии) и контрольную группу (КГ) – 10 человек. Возраст респондентов: 13–15 лет.

Среди респондентов экспериментальной группы 16 мальчиков и 9 девочек. Все дети – воспитанники детских домов.

Для выявления уровня агрессии подростков мы использовали известную и валидную методику, изучающую агрессивные реакции Басса – Дарки [2].

На формирующем этапе мы использовали разработанную нами психокоррекционную программу, включающую 10 занятий с целью снижения уровня агрессии подростков и ориентированную на поднятие самооценки подростков, повышение социальной адаптированности подростков через общение с лошадью и формирование позитивных эмоций во время занятий иппотерапией. Приведём пример типичного психокоррекционного занятия.

Цель занятия – коррекция гиперактивности, осознание своего эмоционального состояния, обучение техникам релаксации, психологическая разрядка, стимуляция положительных эмоций, стимуляция телесного контакта.

План занятия:

Напоминание основ техники безопасности, включение, установление контакта с лошадью (5 мин.).

Посадка на лошадь через мантуар, напоминание правил верховой езды (6 мин.).

Узда верхом, рефлексия тактильных ощущений и эмоционального состояния ребенка (15 мин.).

Релаксационная езда, лежа спиной на крупе лошади (7–10 мин.).

Спешивание, поощрение лошади, «объятия», обсуждение эмоционального и физического состояния, выход из контакта (5–7 мин.).

*Результаты исследования* представлены в нижеследующей таблице.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов агрессивных реакций подростков контрольной и экспериментальной групп (методика Басса – Дарки)

	<i>Данные констатирующего исследования (до занятий иппотерапией)</i>							
	<i>Ф</i>	<i>В</i>	<i>К.</i>	<i>Н</i>	<i>Р</i>	<i>П</i>	<i>О</i>	<i>В</i>
ЭГ	4,5	3,5	5,5	6,5	3,5	5	6	3
КГ	4,5	3	6	6,5	3	5	6	2

	<i>Данные контрольного исследования (после занятий иппотерапией)</i>							
	<i>Ф</i>	<i>В</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>Р</i>	<i>П</i>	<i>О</i>	<i>В</i>
ЭГ	3,5	3	4,5	5	3	4,5	4	1,5
КГ	4	3	5,5	6,5	3	5	6,5	2

### *Обсуждение результатов исследования*

По результатам констатирующего исследования видно, что подростки и экспериментальной, и контрольной групп имеют высокую выраженность показателей агрессивности, проявляют все возможные формы агрессивного поведения: физическая агрессия, косвенная агрессия, обида, подозрительность. После проведения психокоррекционной программы произошло значительное снижение практически всех форм агрессивного реагирования ( $p \leq 0,05$ ).

Заметные позитивные изменения произошли в: снижении физической ( $p \leq 0,05$ ), косвенной ( $p \leq 0,05$ ), вербальной агрессии ( $p \leq 0,05$ ), негативизме ( $p \leq 0,05$ ), подозрительности ( $p \leq 0,05$ ), чувство вины ( $p \leq 0,05$ ). Однако показатель негативизма все так же остается одним из самых высоких. Скорее всего, это связано с возрастными и физиологическими особенностями подросткового возраста.

Положительную динамику, по нашему мнению, можно объяснить тем, что подростки общались с лошадьми, а тренеры были отнесены к категории своих людей, дети проявляли к ним снисхождение, сформировав понятие о том, что их можно слушать.

В экспериментальной группе числовой показатель агрессивной направленности имеет приближение к нормативному. Дети из экспериментальной группы, значительно лучше стали оказывать контроль за собственным поведением и реакциями. Замечено, что агрессия стала трансформироваться в социально допустимые рамки. Агрессия перестала быть слишком разрушительной.

Замечено, что дети стали меньше драться, ругаться с окружающими сверстниками и взрослыми. Значительно снизилось чувство замкнутости и тревожности. Помимо этого, научившись ездить на лошади и выполняя базовые техники, подростки экспериментальной группы обрели физическую уверенность, что оказало влияние на снижение тревожности и повышение уверенности и самооценки.

Подростки ЭГ под влиянием психокоррекционной программы значительно изменили свое поведение, отношение к другим, к друг другу.

### *Выводы*

Полученные результаты подтвердили, что разработанная нами программа психокоррекционных занятий на основе иппотерапии может снизить все формы агрессивного реагирования, уровень агрессивного поведения трудных подростков.

Иппотерапия является не только эффективным методом лечения и коррекции системных функций организма, но и эффективным методом психокоррекции агрессивного поведения детей и подростков.

Проделанная нами работа и разработанная психокоррекционная программа позволили расширить репертуар решаемых проблем с помощью иппотерапии.

### *Список литературы*

1. Бикнелл, Д. Знакомьтесь – Иппотерапия / Д. Бикнелл, Х. Хенн, Д. Уебб. – М.: РБОО «МККИ», 2019.
2. Опросник уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://impsi.ru/testy/oprosnik-agressivnosti-a-bassa-i-a-darki> (дата обращения: 15.02.2019).
3. Папёнова В.О. Иппотерапия как немедикаментозный метод лечения в реабилитации пациентов после инсульта / В.О. Папёнова, А.Л. Буяльская // Молодой ученый. – 2016. – №30. – С. 115–118.
4. Сорокоумова Г.В. Влияние иппотерапии на психокоррекцию эмоциональных состояний подростков / Г.В. Сорокоумова, А. Печников // Развитие образования. – 2021. – Том 4, №2.