

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ВЕРХОВОЇ ЇЗДИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Куш О. С., Сапожнікова А. С.

*Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського
akushchuniver@gmail.com*

Психоемоційний стан людини здійснює істотний вплив на її діяльність, поведінку, соціальні відносини. Він проявляється в суб'єктивних переживаннях щодо об'єктивних подій, ситуацій і відіграє значну роль у фізичному і психологічному здоров'ї особистості, її благополуччі, активності. Психологічними маркерами психоемоційного стану людини є його настрої, загальне самопочуття, енергійність або пасивність, ступінь витривалості і втоми, захопленості, емоційний тонус і т. д. [1, 2].

Одним із способів підтримки позитивного психоемоційного стану виступає взаємодія з конем в будь-якій формі: верхова їзда, погладження або годування коня, спеціально організований процес абілітації / реабілітації, в ході якого можливо комплексний вплив біомеханічних, психологічних і соціальних факторів. Надання психологічної допомоги за участю коней визнано в багатьох країнах, але потребує більш ретельного наукового обґрунтування. Вивченню різних аспектів психо-емоційного стану людини при взаємодії з конем присвячено не так багато досліджень.

Під верховою їздою розуміється процес пересування, у якому людина перебуває в спині тварини. Використання верхової їзди з лікувальною метою називається іпотерапією. Унікальність методу полягає в ритмічно упорядкованому моторному та сенсорному навантаженні на пацієнта при його тісному контакті з конем, за рахунок чого здійснюється біомеханічний та психогенний вплив. Крім того, у процесі іпотерапії створюється спеціальне середовище «вершник – кінь» та досягається комплексний терапевтичний ефект. Е. С. de Mello та колеги (2020) зазначають, що іпотерапія є частиною інтегративних програм лікування пацієнтів та сприяє досягненню найкращих показників функціонального стану та можливостей організму [8].

Іпотерапія використовується в медичній, психологічній та соціально-психологічній реабілітації, а також їх поєднаннях. У рамках медичної реабілітації даний метод показав свою ефективність при роботі з дітьми з дитячим церебральним паралічем (Гончаренко, Шнайдер, 2022; Кохан, Грабовська, 2019;

Bower, 2009), порушеннями мовного розвитку (Жуліна, Лукіна, 2019), аутизмом (Білоусова, Руднева, Романов, Кутепова, 2021; Grandin, Fine, Bowers, 2010; Harrington, Vora, 2018), синдромом дефіциту (Бекаєва, Квачадзе, Пруїдзе, Цвєрава, Хвітія, 2017) [3-7].

Дослідження мало на меті оцінити психологічний вплив занять з верхової їзди на емоційний стан підлітків. Шляхом аналізу наукових досліджень та практичного досвіду в цій галузі ми розглядали різні аспекти цього впливу, включаючи самопочуття, активність настроїв.

У процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, емпіричний метод (опитувальний), методи математико-статистичного аналізу емпіричних даних (описовий аналіз, порівняльний аналіз (Т-критерій Вілкоксону), метод інтерпретації. Для виявлення психоемоційного стану учасників до та після верхової їзди використовувалися: Тест колірних уподобань у вигляді щоденника (за Максом Люшером), Чотирьохмодальний тест Рабіновича, «Малюнок неіснуючої тварини».

Пілотажне дослідження проводилося на малій вибірці і ґрунтувалося на припущенні, що взаємодія з конем (верхова їзда) сприяє зміні психоемоційного стану людини: покращується самопочуття, настроїв, підвищується активність, збільшується психічна активація, інтерес, емоційний тонус, комфортність, знижується напруга. Дослідження проводилось восени 2024 року у кінно-спортивному клубі «Klimenko stable», що знаходиться у м. Дніпро, Дніпропетровська область. Експериментальна група складалася з десяти дівчаток-підлітків, які займаються верховою їздою віком від 10 до 14 років. Для того, щоб перевірити, чи відбулися ці зміни внаслідок впливу занять верховою їздою, чи стали результатом інших чинників, пов'язаних із часом, ми взяли контрольну групу дівчаток, які не займаються верховою їздою, того самого віку в школі №1 міста Дніпро. Опитування проводилося у вербальній формі в індивідуальному порядку до та після прогулянки верхи. Процедура ґрунтувалася на дотриманні етичних принципів конфіденційності, добровільності та випадкового відбору піддослідних. Представлене дослідження може бути віднесене до категорії пілотажного (пробного, пошукового), оскільки результати вибірки до 10 осіб розглядаються як попередні.

Процес дослідження був пов'язаний з низкою труднощів: мала кількість відвідувачів та несприятливі погодні умови. Крім того, кінні прогулянки в даний період (жовтень – листопад)

проводилися набагато рідше з метою безпеки як клієнтів, так і коней. Для отримання проміжного результату було проведено аналіз середніх значень до та після взаємодії учасників дослідження з конем (верхової їзди) за психодіагностичними показниками. Відзначається підвищення значень показників самопочуття, активності та настрою в учасників після прогулянки на коні: вони відчувають бадьорість, фізіологічний та психологічний комфорт, виявляють зацікавленість, активність та ініціативність, відсутня напруженість, настрій піднятий, радісний. За результатами тестування 50% підлітків після дванадцяти занять верховою їздою із задовільного психоемоційного стану перейшли в сприятливий.

Якщо до занять верховою їздою тільки 30% підлітків перебувало в сприятливому емоційному стані, то після занять верховою їздою в сприятливому стані перебувало 80% дітей, які проходили тестування. Це значні поліпшення. У контрольній групі не помічено суттєвих змін психоемоційного стану. Можна вважати, що позитивні зміни відбулися саме за допомогою експериментального чинника. Рівень психоемоційного стану випробовуваних експериментальної та контрольної груп під час експерименту наведено у вигляді діаграми (рис. 1).

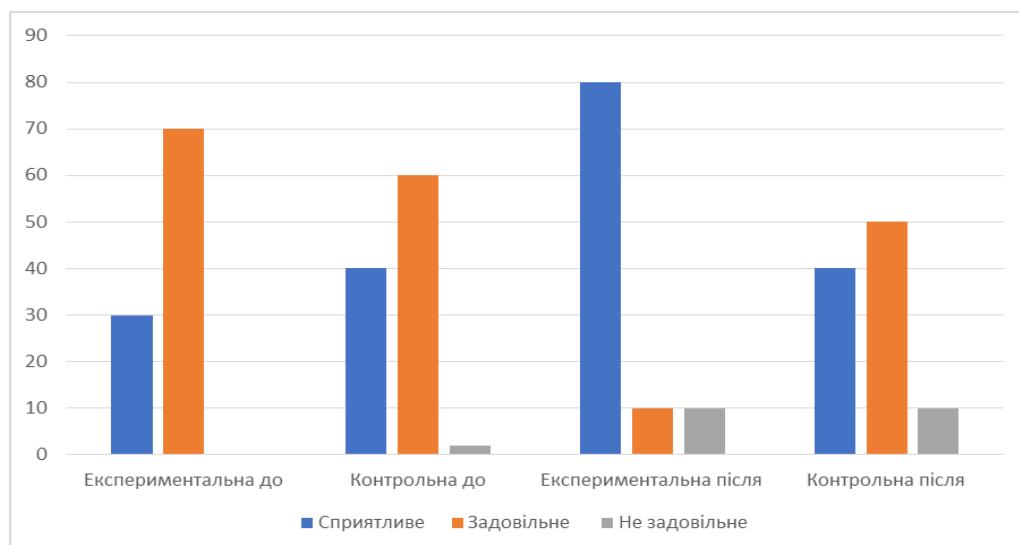


Рис. 1. Рівень психоемоційного стану підлітків до та після експерименту

За результатами підсумкового тестування 50% підлітків експериментальної групи після серії занять верховою їздою змінили показники задовільного психоемоційного стану на сприятливий, отже, верхова їзда позитивно впливає на психоемоційний стан дівчаток 10-16 років. Відмінності достовірні

за $p < 0,05$. Заняття верховою їздою можна рекомендувати з метою поліпшення психоемоційного стану.

Заняття з верхової їзди може мати значний психологічний вплив на емоційний стан підлітків, сприяючи зниженню стресу, розвитку відповідальності, підвищенню самооцінки та підтримці соціальної взаємодії. Розуміння цих психологічних механізмів може бути корисним для психологів, вчителів та батьків у підтримці психічного здоров'я підлітків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 193 с.

2. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. / відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

3. Badin, L., Alibrán, É., Pothier, K., & Bailly, N. (2022). Effects of equine-assisted interventions on older adults' health: A systematic review. *International journal of nursing sciences*. 2022. №9(4). P. 542–552. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.09.008>

4. Bower E. Finnie's handling the young child with cerebral palsy at home (4th ed.). Elsevier. 2009. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-8810-9.00024-1>

5. Choińska, A. M., Bajer, W., Żurek, A., & Gieysztor, E. (2022). The effect of contact with a horse during a three-day hippotherapy session on physiotherapy students' emotions. *Psychology research and behavior management*. 2022. №15. P. 1385–1396. URL: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S332046>

6. Grandin T., Fine A. H., Bowers C. M. The use of therapy animals with individuals with autism spectrum disorders. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* (3rd ed., pp. 247–264). Academic Press., 2010. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10013-3>

7. Harrington J. W., Bora S. Autism spectrum disorder. In D. Rakel (Ed.), *Integrative Medicine* (4th ed., pp. 64–73). Elsevier. 2018. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-35868-2.00008-6>

8. Mello E. C. de, Regalo S. C. H., Diniz L. H., Lage J. B., Ribeiro M. F., Bevilacqua Junior D. E., ... Espindula A. P. Electromyographic analysis of stomatognathic muscles in elderly after hippotherapy. *PLoS ONE*, 2020. №15(8), e0238036. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238036>.