

Возможности добровольческой деятельности по уходу за лошадьми в профилактике интернет-зависимости у молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста

The Possibilities of Volunteer Activities in Horse Care in the Prevention of Internet Addiction in Young People of Senior Adolescence and Youth

Получено: 18.11.2025 / Одобрено: 26.11.2025 / Опубликовано: 25.03.2026

Порубова М.К.

Студентка 2-го курса ЗФО, направление подготовки: 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование», ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)», г. Москва, e-mail: M.K.Vinogradova@yandex.ru

Porubova M.K.

2nd-year student of Western Federal District, direction: 44.04.02 "Psychological and Pedagogical Education", K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management (First Cossack University), Moscow
e-mail: M.K.Vinogradova@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен анализ возможностей добровольческой деятельности по уходу за лошадьми в профилактике интернет-зависимости у молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста. Необходимость данного исследования состоит в том, что интенсивное развитие в последние десятилетия информационно-коммуникационных, компьютерных, электронных, цифровых и интернет-технологий повлияло на поведение значительной части современной молодежи. За основу для разработки профилактической программы взяты исследования технологии ипповенции, иппотерапии с людьми разного возраста. Уход за лошадьми представляет собой уникальную возможность для формирования полезных привычек, развития эмоциональной устойчивости и социальной активности у подростков. Описана технология работы, данные вводного и итогового исследований молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста. Приведены методы и формы работы с молодыми людьми. Забота о нуждающихся лошадях, является важным инструментом развития здорового поколения. Воспитываются такие позитивные качества личности, как доброта, сочувствие, сопереживание, забота, ответственность, эмпатия. Данный вид деятельности способствует физическому развитию, улучшает навыки межличностного общения и помогает отвлечься от виртуального мира, заменяя его реальными впечатлениями и живым общением.

Ключевые слова: интернет-зависимость, ипповенция, иппотерапия, добровольческая деятельность, уход за лошадьми, профилактика.

Abstract. The article presents an analysis of the possibilities of volunteer activities in horse care in the prevention of Internet addiction in young people of senior adolescence and youth. The necessity of this study is that the intensive development in recent decades of information and communication, computer, electronic, digital and Internet technologies has influenced the behavior of a significant part of modern youth. Research on the technology of hippoventing and hippotherapy with people of different ages has been used as a basis for developing a preventive program. Taking care of horses provides a unique opportunity for developing healthy habits, emotional resilience, and social activity in adolescents. The article describes the technology of work, the data of introductory and final studies of young people of senior adolescence and youth. Methods and forms of work with young people are given. Taking care of horses in need is an important tool for the development of a healthy generation. Positive personality traits such as kindness, empathy, compassion, care, responsibility, and empathy are being developed. This type of activity contributes to physical development, improves interpersonal skills, and helps to distract from the virtual world, replacing it with real experiences and live communication.

Keywords: Internet addiction, hippoventation, hippotherapy, volunteer activities, horse care, and prevention.

Работа выполнена под руководством канд. пед. наук, доцента кафедры педагогики и психологии профессионального образования Р.С. Рабадановой.

Введение. Нарастающее развитие компьютерных технологий приводит к неизбежному появлению разнообразных отрицательных сопутствующих эффектов, в том числе к трансформации идентичности, неразвитости компонентов социального интеллекта, недоразвитии и уплощенности эмоционального компонента коммуникации, возникновению интер-

нет-зависимости и др. Современные информационные технологии стали неотъемлемой частью жизни каждого человека, а во многих сферах жизни естественным атрибутом, тем самым изменяя социум. В связи с этим в современном обществе актуален вопрос о целесообразности и необходимости изучения проблемы профилактики интернет-зави-

симости подрастающего поколения. В последние годы сильнее всего встаёт проблема влияния интернета на социализацию подростков и юношей. Это напрямую связано с особенностями данного возраста: активным формированием познавательных процессов, мировоззрения, выраженной потребностью в самореализации, направленностью на профессиональное самоопределение и личности человека.

Традиционные методы профилактики интернет-зависимости зачастую оказываются недостаточно эффективными, что требует поиска новых подходов. Одним из перспективных направлений является использование добровольческой деятельности, направленной на взаимодействие с природой и животными.

Было выдвинуто предположение, что процесс профилактики интернет-зависимости у молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста будет эффективным, если:

- выявлены психолого-педагогические особенности интернет-зависимости у молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста;
- разработана и реализована программа работы с молодыми людьми старшего подросткового и юношеского возраста с помощью добровольческой деятельности по уходу за лошадьми;
- в программу включены различные методы и приемы ипповенции с учетом особенностей молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста.

На этом основании были теоретически обобщены и на практике изучены возможности программ профилактики интернет-зависимости у молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста с помощью добровольческой деятельности по уходу за лошадьми.

Методы. Анализ эффективности работы по профилактике интернет-зависимости у молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста с помощью добровольческой деятельности по уходу за лошадьми проводился на основе изучения и обобщения психолого-педагогической литературы, изучения опыта психолого-педагогической деятельности. В качестве практических методов использовались наблюдение, опросные методы, анкетирование, диагностирование, методы оценивания и измерения, анализ и обобщение результатов исследования. Применялись следующие методики исследования: тест на интернет-зависимость Кимберли — Янг; тест самооценки психических состояний (САИ) Г. Айзенка; шкала дифференциальных эмоций (DES)

К. Изарда; тест оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского; авторская анкета.

Работа предполагала поэтапность воздействия.

1-й этап. На данном этапе молодые люди получили знания об особенностях взаимодействия с разными лошадьми. Узнали психологию лошадей, их роль в истории и культуре. Взглянули на мир лошадей с позиций психологии и философии. Этап предполагал также непосредственное наблюдение за лошадьми вместе с рассказом о них. Молодые люди подготовились к контакту с лошадьми, с тем, как установить с ней нормальные взаимоотношения, завоевать доверие лошади.

2-й этап. Этот этап предполагал непосредственный контакт с лошадьми, выстраивание взаимодействия и общения с ними. Опыт участников обогащался на разных уровнях: эмоциональном, социально-перцептивном, сенсорном, кинестетическом. После этого обязательно проводился анализ с помощью таких методов, как написание эссе, ведение дневниковых записей, символизация взаимодействия с помощью метафорических ассоциативных карт и т.д. Отдельно мы акцентировали внимание на предназначении возрастных и больных лошадей.

3-й этап. Этот этап подразумевал устную и письменную рефлексию.

Общение молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста с лошадьми позволяло им получить новый для себя опыт и с иной стороны взглянуть на взаимодействие с окружающими и с миром.

Исследование проводилось на базе БФ «ЭКВИХЕЛП». В исследовании принимало участие 30 молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста: 14 человек — девушки и 16 человек — юноши, в возрасте от 16,5 до 19 лет. Описанная программа направлена на создание условий для личностного роста и социальной интеграции подростков, а также на формирование устойчивых навыков саморегуляции и здорового образа жизни. Результаты исследования позволят оценить эффективность предложенного подхода и внести вклад в развитие современных методов профилактики интернет-зависимости.

Результаты. Анализ литературных источников показывает, что интернет-зависимость представляет собой психическое расстройство, желание подключиться к монитору компьютера и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость можно сравнить с зависимостью от алкоголя, наркотиков, табака, последствия и симптомы этого явления схожи с ними [6]. Обраще-

ние к работам отечественных и зарубежных авторов позволило утверждать, что интернет-зависимость является нехимической зависимостью, компенсирующую недостатки поведения в реальной жизни за счет смещения личностных целей в виртуальную реальность [5]. Поскольку при зависимости нарушаются разные аспекты психологии личности: умение человека справляться с трудностями и жизненными проблемами, способность успешно противостоять различным стрессовым ситуациям и преодолевать внутреннее состояние дискомфорта, то можно отметить, что зависимый человек может быть изначально и в дальнейшем быть не удовлетворенным своей жизнью [8]. При сформировавшейся интернет-зависимости достаточно сложно и длительно проходит процесс коррекции аддикции, поэтому более целесообразным представляется акцентировать внимание на профилактике. Для того, чтобы у молодежи не было привязанности к компьютеру необходимо расширить круг их интересов и занятий. Важно привлечь их к деятельности, не связанной с компьютерной деятельностью и общением в сети интернет. Полагаем, что эффективность в профилактике интернет-зависимости у подростков может показать работа с лошадьми.

Добровольческая деятельность по уходу за лошадьми рассматривается в рамках понятия ипповенции и иппотерапии. Терапевтическим фактором иппотерапии является комплексная активизация и мобилизация организма — физическая и психологическая [2]. При верховой езде требуется концентрация внимания, максимально возможная собранность и самоорганизация, потребность запоминать и планировать последовательность действий, как при езде, так и при уходе за животным [2]. Однако психолого-педагогический аспект работы по уходу за лошадьми освещается в научном сообществе мало, пример: «...здесь необходимо говорить о своеобразном «социальном симбиозе», который складывается и существует долгие годы между человеком и домашним животным. При этом именно человек ищет общения с питомцем, пробуждая его к коммуникативному и интерактивному взаимодействию, что в свою очередь способствует психическому развитию домашнего питомца «на повышенном уровне». Ежедневное взаимодействие (игра, кормление и уход) носит характер диалога. Такой «разговор» человека с животным в конце концов превращается в привязанность» [4], Ипповенция как направление работы включает в себя разные модели и технологии, активно распространяясь как в нашей стране, так и за рубежом [1]. Ипповенция — это

такая технология, в которой в центре находится механизм осознания, который направляется соответствующим специалистом (психологом, педагогом и пр.). Данный механизм позволяет актуализировать процессы в психике человека, которые запускаются в момент общения и взаимодействия с лошадьми. Лошадь выступает как сильное, чуткое, умное животное, а также это еще и объект природного мира, экосистемы [11].

Добровольческая деятельность по уходу за лошадьми в огромной степени способствует развитию человеческих качеств. Забота о нуждающихся лошадях, является важным инструментом развития здорового поколения [7]. Воспитываются такие позитивные качества личности, как доброта, сочувствие, сопереживание, забота, ответственность, эмпатия [10]. Обычно молодые люди, подростки заинтересованы в деятельности с лошадьми и получают от неё удовольствие и моральное удовлетворение, но на определённом этапе своей жизни, они не всегда знают о том, что существует возможность принять участие в такой работе. Работа в направлении организации и информационного освещения возможности позаботиться о нуждающихся лошадях, является важным инструментом развития здорового поколения [9].

По итогам вводного тестирования был сделан вывод о наличии интернет-зависимости: среди опрошенных 40% молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста без увлеченности интернетом, 40% — с признаками увлечения, 20% — с проявлениями интернет-зависимости. По итогам тестирования был сделан вывод о снижении интернет-зависимости: на контрольном этапе преобладают молодые люди без признаков зависимости или увлеченности интернетом (87%), у 13% — присутствует увлеченность (рис. 1).

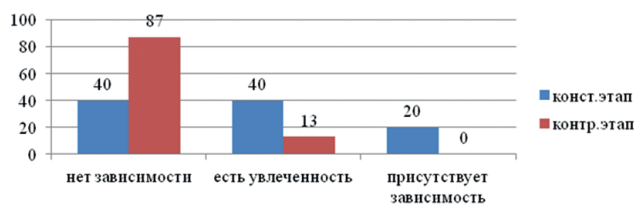


Рис. 1. Распределение молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста по выраженности интернет-зависимости по итогам контрольного этапа (в %)

В ходе работы у участников также значительно выросли все измеренные показатели самочувствия, уровень доверия, уровень ответственности, изменился показатель общительности.

В рамках проверки достоверности различий определено, что результаты по итогам работы на статистически достоверном уровне различаются по показателям: интернет-зависимости, общительности (табл. 1).

Таблица 1

Результаты проверки достоверности различий по итогам эксперимента

Показатели	<i>Mann – Whitney, U</i>	Уровень значимости
Интернет-зависимость	41	0,003
Самочувствие	80	0,17
Активность	91,5	0,38
Настроение	102,5	0,67
Эмоциональное состояние	104,5	0,73
Общительность	29	0,001

В рамках проверки достоверности различий определено, что результаты по итогам работы на статистически достоверном уровне различаются по показателям: интернет-зависимости, общительности, что отражается на непосредственном взаимодействии.

Обсуждение. В процессе реализации работы с лошадьми в рамках технологии ипповенции молодые люди получили возможность узнать более подробно о психологическом воздействии на личность и специфику общения с лошадьми, ухода за ними.

Для нас было важно оценить эффективность взаимодействия человека и лошади с точки зрения социализации и развития таких личностных качеств,

как умение заботиться, ответственность, концентрация на одном деле. Исследование показывает, что подростки предпочли общение с живыми существами, что позитивно сказалось на их самочувствии и последующем выборе досуга.

Благодаря программе, мы убедились в том, что общение с лошадьми позитивно влияет на желание молодых людей старшего подросткового и юношеского возраста проводить больше времени без интернета. Некоторые из участников отметили, что ранее не находили такого признания своих заслуг у окружающих, поэтому теряли желание что-то делать и посвящали своё время «сёрфингу» в социальных сетях. Интересно что после окончания программы, изменилось не только количество часов, проведённых в телефоне, но и их качество. Молодые люди стали больше времени уделять чтению, образованию, путешествиям и меньше социальным сетям и играм.

Выводы. На основании результатов эмпирического исследования и статистического анализа изучаемых показателей мы видим, что гипотеза нашла подтверждение.

Проведение программы позволило убедиться в позитивном влиянии деятельности по уходу за лошадьми в профилактике интернет-зависимости и развитии личностных качеств. Общение молодых людей с лошадьми позволяет им получить новый для себя опыт и с иной стороны взглянуть на взаимодействие с окружающими и с миром. Формируются качества доверия, близости вместе с осознанием своей ответственности и автономности.

Литература

1. *Акопов А.Ю.* Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов. — СПб.: Речь, 2013. — 244 с.
2. *Анисимова Е.* Путь к свободной ипповенции [Текст] / Е. Анисимова // Иппотерапия. — 2021. — № 1. — С. 14–18.
3. *Баймуродов Р.С.* Иппотерапия как лечебное средство при заболеваниях позвоночника [Текст] / Р.С. Баймуродов, Ф.И. Чориева // Биология и интегративная медицина. — 2019. — С. 245–253.
4. *Вревкина О.В.* Перспективы применения вулпестерапии, инновационного психотерапевтического метода в психологической практике [Текст] // Наука через призму времени. — 2018. — № 9. — С. 95–100.
5. *Войсунский А.Е.* Феномен зависимости от интернета [Текст] / А.Е. Войсунский // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войсунского. — М., 2000. — С. 100–131.
6. *Карabanов А.П.* Современное состояние проблемы изменения интернет-зависимого поведения [Текст] / А.П. Карabanов, Д.М. Шарковский // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. — 2018. — № 26. — С. 53–62.
7. *Лопухова Г.В.* «Ипповенция» как реализация экопсихологического подхода в психотерапии и развитии личности [Текст] / Г.В. Лопухова, К.К. Газизов, А.С. Аболищ // Экопсихологические исследования. — 2020. — № 6. — С. 146–150.
8. *Менделевич В.Д.* Психология зависимой личности [Текст] / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова. — Казань, 2002. — 240 с.
9. *Николаева Н.Н.* Физиология, биомеханика, теория и методика физической культуры — комплексная составляющая программ по конному спорту [Текст] / Н.Н. Николаева, Т.Н. Головина, А.Ю. Крылова // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции / СПбГАУ. Часть I. — СПб., 2020. — С. 234–236.
10. *Рабданова Р.С.* Ипповенция как действенный практический метод психолого-педагогического воздействия в современном обществе [Текст] / Р.С. Рабданова, А.В. Новиков, М.К. Виноградова [и др.] // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2022. — Т. 11. — № 2А. — С. 317–324.
11. *Старостин С.Д.* Ипповенция как метод улучшения психоэмоционального здоровья школьников младших классов [Текст] / С.Д. Старостин, С.А. Серова // Юный ученый. — 2022. — № 6. — С. 129–133.

References

1. Akopov A.Yu. Svoboda ot zavisimosti. Sotsial'nye bolezni lichnosti. SPb.: Rech', 2013. 244 p.
2. Anisimova E. Put' k svobodnoy ippoentsii // Ippoterapiya. 2021. № 1, pp. 14–18.
3. Baymurodov R.S., Chorjeva F.I. Ippoterapiya kak lechebnoe sredstvo pri zabolevaniyakh pozvonochnika // Biologiya i integrativnaya meditsina. 2019, pp. 245–253.
4. Verevkinina O.V. Perspektivy primeneniya vulpeterapii, innovatsionnogo psikhoterapevticheskogo metoda v psikhologicheskoy praktike. 2018. № 9, pp. 95–100.
5. Voyskunskiy A.E. Fenomen zavisimosti ot interneta // Gumanitarnye issledovaniya v Internetе / Pod red. A.E. Voyskunskogo. M., 2000. Pp. 100–131.
6. Karabanov A.P. Sovremennoe sostoyanie problemy izmereniya internet-zavisimogo povedeniya / A.P. Karabanov, D.M. Sharkovskiy // Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya. 2018. № 26. pp. 53–62.
7. Lopukhova G.V., Gazizov K.K., Abolits A.S. «Ippoentsiya» kak realizatsiya ekopsikhologicheskogo podkhoda v psikhoterapii i razvitiy lichnosti // Ekopsikhologicheskie issledovaniya. 2020. № 6, pp. 146–150.
8. Mendelevich V.D., Sadykrva R.G. Psikhologiya zavisimoy lichnosti. Kazan', 2002. 240 p.
9. Nikolaeva N.N., Golovina T.N., Krylova A.Yu. Fiziologiya, biomekhanika, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury – kompleksnaya sostavlyayushchaya programm po konnomu sportu // Nauchnoe obespechenie razvitiya APK v usloviyakh importozameshcheniya: sbornik nauchnykh trudov po materialam mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / SPb-GAU. Chast' I. SPb., 2020, pp. 234–236.
10. Rabadanova R.S., Novikov A.V., Vinogradova M.K., Slabkaya D.N. Ippoentsiya kak deystvennyy prakticheskiy metod psikhologo-pedagogicheskogo vozdeystviya v sovremennom obshchestve // Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya. 2022. T. 11. № 2A, pp. 317–324.
11. Starostin S.D. Ippoentsiya kak metod uluchsheniya psikhooemotsional'nogo zdorov'ya shkol'nikov mladshikh klassov / S.D. Starostin, S.A. Serova // Yunyy uchenyy. 2022. № 6, pp. 129–133.