

Секция «Психология образования: обучение и развитие»

Возможности социально психологического тренинга на основе общения с лошадью в развитии базового доверия и психологического благополучия личности

Гизетдинова Гульназ Рамилевна

Студент (бакалавр)

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

E-mail: gulnaz-8101@mail.ru

Окружающая среда всегда оказывала огромное влияние на здоровье, на психическое и физическое развитие, на эмоциональное состояние человека. Животные являются частью данного окружающего мира, и их влияние на состояние людей становится все более очевидным, воплощаясь в разных формах психотерапевтического воздействия - анималотерапии. Среди них можно выделить область терапевтического взаимодействия человека и лошади - ипповенция, которое хорошо развито за рубежом и еще недостаточно - в России. В отличие от иппотерапии, являющейся по большей части психофизиологическим лечебным воздействием верховой езды на человека, ипповенция представляет собой психотерапевтический аспект взаимодействия человека и лошади, «...общие мероприятия стимулирования самопознания, интеграционные мероприятия (например, систематический уход за лошадью, оказывающий реабилитационное воздействие)» [1].

Общение с лошадью выступает средством порождения и развития перцептивных, интеллектуальных, эмоциональных психических процессов, коррекции психического состояния индивида. Взаимодействие человека и лошади можно назвать только в том случае истинным, когда лошадь доверяет, уважает человека и когда человек проявляет ответные чувства, и общение происходит по взаимному желанию без какого-либо принуждения и унижения. Двусторонне взаимодействие проявляется именно тогда, когда данные «собеседники» видят индивидуальность друг друга, лучшие черты характера и открыты друг другу. В частности, при общении с лошадьми проявляются такие чувства как уважение, сострадание, понимание и, конечно же, доверие.

Мы считаем, что в настоящее время созрела необходимость осмысления возможностей общения с лошадью в качестве средства психологического развития личности. Методологической основой для такого осмысления выступает эконпсихологический подход к развитию личности [4]. В данном контексте развивающий потенциал общения с лошадью заключается в ее субъективации [4], что позволяет осуществлять процессы идентификации и социальной рефлексии, используя полученный опыт для коррекции и развития самосознания и разных уровней отношений

На основе данного подхода цель нашей работы заключается в апробации и проверке на эффективность тренинга развития личности на основе общения с лошадью. Мы рассматриваем лошадь как активного участника терапевтического процесса, влияющего не только на организацию психотерапевтического пространства, но и на сам психотерапевтический процесс. Разработанный тренинг предполагает ряд этапов, реализация которых подразумевают последовательное приобщение к процессу установления контактов с собой и с миром посредством общения с лошадью, направляемое психологом [2].

Основным принципом при разработке тренинга развития личности на основе общения с лошадью является развитие доверия, которое удовлетворяет базовые человеческие потребности и, прежде всего, потребность индивида в онтологической безопасности, обеспечивая социальное и психологическое благополучие при взаимодействии с внешней реальностью

[3]. Более того, зарубежными психологами доказано, что доверие это «стержневой элемент социального и психологического благополучия индивида и общества» [5], Поскольку доверие является динамичным образованием его можно, осознав в рефлексивной работе с самим собой или в специально организованных тренингах (работа в нашем случае с участием лошадей), расширить в подобных процедурах.

Тренинг состоит из ряда этапов. На первом этапе происходит получение знаний о специфике общения с лошастью, ее психологии, о вариантах возможного выстраивания с ней контакта. Следующий этап - собственно контакт с лошастью, попытка выстроить с ней отношения во взаимодействии во время кормления, чистки, выполнения заданий по управлению лошастью. Завершение программы подразумевает субъектную трансформацию полученного опыта на ценностно-смысловом уровне, что осуществляется посредством письменной обратной связи участниками тренинга.

Диагностика эффективности тренинговой работы проводилась на основе использования блока методического инструментария, в который входили тесты: методика диагностики субъективизации природных объектов (в нашем варианте - лошади) С.Д. Дерябо, шкала психологического благополучия Рифф, тест шкала доверия М. Розенберга, а также на основе анализа рефлексии участников тренинга, представленной ими в ходе шеринга устно (при записи на диктофон) и в письменном виде (отчеты участников, на основе предложенных ведущими критериев).

В апробации тренинга развития личности на основе общения с лошастью приняли участие студенты 1,2,3,4 курса Института психологии и образования КФУ. В экспериментальную группу, прошедшую через тренинговые занятия, вошло 30 студентов. В контрольную группу - 60 студентов. Экспериментальная группа при апробации тренинга делилась на две подгруппы по 15 человек в каждой. Общее число занятий составило 5 встреч, по 2 часа каждое, что в совокупности составило 10 часов.

Статистический анализ сопоставления данных контрольной и экспериментальной групп до и после тренинга производился методами корреляционного анализа, применением параметрических и непараметрических критериев.

Результаты проведенного исследования показали, что у участников экспериментальной группы тренинга произошли значимые изменения, а именно они обогатились ресурсным для себя состоянием, погрузились в состояние, способствующее их раскрытию и постижению знаний о себе, о своих скрытых потенциалах или вытесненных формах поведения, которые тем или иным образом не принимались личностью. Немало значимым является и то, что в ходе прохождения тренинга участники стали больше доверять себе, а значит и доверять миру. Участники тренинга также в ходе обратной связи часто указывали, что в результате прохождения тренинга стали все меньше сталкиваться с такой проблемой как целеполагание, поскольку ряд предложенных упражнений направлены на выстраивание семантического образа желаемого будущего.

Таким образом, апробация тренинговой программы показала, что взаимодействие с лошастью в тренинговой работе позволяет стимулировать процессы самовосприятия и восприятия окружающего мира. Что в свою очередь способствовало развитию определенных признаков поведения, таких как концентрация, центрирование момента, способность к фильтрации раздражения, управление собой. [1]

Источники и литература

- 1) Барайсс Х.-Дж. Модели «Лечебная верховая езда» и «Терапевтическое взаимодей-

ствие человека и лошади» // Лошадь в психотерапии, ипотерапии и лечебной педагогике. Учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде. Пер. с нем. – В трех частях. Ч. 1 – М.: Конноспортивный клуб инвалидов. 2003. – С. 32

- 2) Газизов К.К., Лопухова О.Г. Программа развития личности на основе общения с лошадьми // 7-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы / отв. ред. М.О. Мдивани. – М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО»; СПб.: Нестор-История, 2015. – С 118-120
- 3) Заболотная Г.М. Феномен доверия и его социальные функции / Вестник РУДН. – 2003. №4. С. 79-85.
- 4) Панов В.И. Введение в экологическую психологию: учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: НИИ Школьных технологий, 2006. – 184 с.
- 5) Goier P. Distrust a practical problem / J. of social Philosophy. – 1992. – V/ 23 (3). С. 94]