

ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИКА

Иппо-тренинг: социально-психологический тренинг с участием лошадей

Т.В. ДОРОНИНА*,
Москва, Россия, Obshaja-psy@yandex.ru

В статье представлено описание социально-психологического тренинга с участием лошадей «Иппо-тренинг», целью которого является развитие у участников социальной компетентности, в том числе межличностной перцепции, невербальных средств общения, уверенности в себе, ответственности и целеустремленности. Рассмотрены теоретические основания иппо-тренинга со стороны как социальной, так и зоопсихологии. В частности, обозначены особенности поведения лошадей как социальных животных, описана иерархическая структура табуна, в которую человек может включиться на правах лидера, что дает возможность теоретических и поведенческих аналогий с жизнью людей в обществе. Указаны основные цели данного вида работы, результаты применения иппо-тренинга и варианты проведения мероприятий для различных типов участников — семейный, корпоративный или открытый иппо-тренинг. Приводятся методические рекомендации к проведению тренинга, требования к квалификации ведущих (психологов и конников), технические требования, техника безопасности и примерный план работы.

Ключевые слова: иппо-тренинг, иппотерапия, анималотерапия, социально-психологический тренинг, социальная компетентность, лидерство, общение.

Введение

На протяжении всей своей истории человек неразрывно связан с животными. Во все времена они были и верными

помощниками, и источником пищи, и объектами страха и поклонения. Тотемизм, являющийся одним из знаковых явлений древней культуры, предполагает веру в то, что определенные животные

Для цитаты:

Доронина Т.В. Иппо-тренинг: социально-психологический тренинг с участием лошадей // Социальная психология и общество. 2016. Т. 7. № 3. С. 135–147. doi:10.17759/sps.2016070310

* Доронина Татьяна Владимировна — кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и гуманитарных наук, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, Obshaja-psy@yandex.ru

покровительствуют и защищают отдельных людей или целые поселения, а зачастую выступают прародителями племени или рода [7]. Единого мнения по вопросу возникновения тотемизма не существует. Можно выделить теорию Ф. Джевонса, предполагавшего, что корни этого явления лежат в области психологии человека, который стремился утвердить себя в окружающем мире путем заключения союза с более сильными и приспособленными к выживанию животными, а также теорию Д. Фрезера, заключающуюся в том, что тотемизм являлся одним из способов человека подчинить себе природу [11]. В любом случае животные всегда были для людей источником уверенности и силы, помогали бороться со страхами и неизвестностью, а значит, выполняли терапевтическую функцию задолго до появления самого метода анималотерапии, автором которого является американский психиатр Борис Левинсон, заметивший, что присутствие во время работы собак оказывает благоприятное воздействие на пациентов и повышает эффективность работы [1].

Анималотерапия доказала свою эффективность в работе с обширным кругом проблем, таких как помощь в кризисных ситуациях, улучшение социального взаимодействия, повышение мотивации, помощь лицам с ограниченными возможностями, психическими и физиологическими заболеваниями, преодоление чувства одиночества и реабилитация после травм [5].

Одним из наиболее популярных методов терапии с животными является иппотерапия, в которой лечебное воздействие происходит в результате верховой езды и общения с лошастью. Хочется отметить, что роль лошади в истории человечества сложно переоценить, ведь имен-

но благодаря этому животному люди получили возможность быстро передвигаться на большие расстояния и перевозить тяжелые грузы. Не удивительно, что образ коня находит яркое отражение в мифологии и искусстве во многих регионах мира и культурах [7]. Любовь и уважение к лошадям не иссякают и в наши дни, что уже само по себе является благоприятным фоном для занятий с ними.

Начало метода иппотерапии относится к 1950 г., когда на Олимпийских играх второе место в конных дисциплинах завоевала датчанка Лиз Хартелл, которая была тяжело больна полиомиелитом. Это событие заставило представителей медицины начать подробное изучение того, как работа с лошастью отражается на физическом и психологическом состоянии человека [13].

Эффективность иппотерапии определяется комплексным воздействием по трем направлениям:

1. медицинскому, заключающемуся в тренировке мышц, координации движений, стабилизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
2. психологическому, определяющему улучшение эмоционального состояния, снижение стресса и напряжения, а также повышение самооценки, уверенности в себе, развитие когнитивных функций;
3. социальному, относящемуся к тренировке коммуникативных навыков, социализации и т. п. [14].

Исследователи метода иппотерапии указывают на то, что он крайне эффективен для снижения уровня тревоги [18], при работе с посттравматическим синдромом [19], нарушениями пищевого поведения (анорексия, булимия) [17] и многими другими социально-психологическими и физиологическими проблемами. Занятия с лошадьми способствуют

развитию внимания, воли, сосредоточенности, помогают бороться с депрессивным фоном настроения [13].

Традиционно иппотерапия показана прежде всего людям, нуждающимся в реабилитации, как физиологической, так и психологической. Но потенциал работы с лошадью охватывает далеко не только детей и взрослых с ограниченными возможностями, но и людей без каких-либо выраженных недугов, желающих повысить уверенность в себе, развить лидерский потенциал и улучшить коммуникативные навыки. Для обозначения такого вида работы в дальнейшем мы будем использовать термин «Иппо-тренинг», что связано с определением метода социально-психологического тренинга как средства воздействия, направленного на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения [9]. Таким образом, иппо-тренинг переносит акцент с медицинского направления воздействия, являющегося основным в традиционной иппотерапии, на социальное и психологическое. Рассмотрим методологические основания данного вида занятий.

Теоретические основы метода «Иппо-тренинг»

Прежде всего, стоит отметить особенности лошадей, которые определили их участие в психологических тренингах. В исследованиях профессора университета Висконсин-Мэдисон Гарета Лахвиса было показано, что эмпатия, определяемая К. Роджером как способность «воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков», присутствуя животным и является эволюционно

сформированным качеством, определяющим конкурентоспособность особи за счет умения определить состояние и намерения другого живого существа [13]. Эмпатия является важным механизмом межличностной перцепции, позволяющей человеку понимать цели, мотивы и установки его партнеров по общению [2]. Лошади являются социальными животными, и их выживание зависит от умения вести совместную жизнедеятельность внутри группы (табуна), который в свою очередь подразделяется на небольшие подгруппы, в которых происходит распределение ресурсов на совместной территории и существует своя иерархия, сохраняющаяся на протяжении длительного времени [24]. В исследованиях К.М. Быкова и А.Д. Слонима показано, что групповая (социальная) активность является частью оборонительной активности, которая определяет выживание отдельных особей и всей группы животных в целом. Кроме того, выделяются другие виды активностей и потребностей, находящихся удовлетворение в группе: пищевая, половая, комфортная и т.д. Вне группы социальное животное ощущает сильнейший дискомфорт и страх. В табуне лошадей присутствует очень развитая и сложная иерархия. Так, вожаком, или лидером, становится лошадь, обладающая определенными знаниями, смелостью и опытом, а также умеющая транслировать информацию другим членам общества. Лидер удерживает свою группу вместе, направляет ее, ведет за собой, защищает. Благополучие же других лошадей зависит от умения понять предупреждения лидера об опасности, выбранном направлении бегства, уровне угрозы и т. п. [4]. В свою очередь распределение иерархии также происходит за счет непосредственного взаимодействия

и общения лошадей, в котором они заявляют о своих намерениях собратьям и защищают свои интересы в общей системе. Для этого они используют сигналы, которые условно можно назвать «языком», построенном на позах, интонациях голоса, жестах, мимике, ритуальных действиях [10], [24]. Все это говорит о том, что эмпатия является необходимым для лошадей качеством, от которого зависит их выживание.

Важным для описываемого метода работы является то, что лошади включают в свою иерархию и людей, которые могут стать лидерами, заслуживающими доверия и уважения. В природе будет ли лошадь проявлять лидерские способности и займет ли высокий ранг в табуне зависит от типа ее ВНД [3] и особенностей телосложения [12]. Человек же может сознательно использовать средства и приемы, демонстрирующие его лидерскую позицию — жесты, положение тела, мимику, интонацию голоса, спокойное и уверенное поведение и т. п. Все эти средства являются общими как для животных (в нашем случае лошадей), так и для людей, ведь фактически человек использует те же самые каналы коммуникации [10]. Но важным является то, что лошадь благодаря развитой эмпатии реагирует не столько на то, каким человек пытается казаться, сколько на то, каким он на самом деле является в данный момент.

В исследованиях последних лет было показано, что в системе взаимодействия «человек–лошадь» происходит постоянный обмен невербальной информацией. Так, лошади способны считывать невербальные сигналы, подаваемые человеком, например, по положению тела, головы, направлению взгляда [22], понимать выражение лиц людей даже на фотографиях [21], они чувствуют эмоциональное состо-

яние человека, более того, уровень человеческой тревоги передается лошади, отражаясь на ее физиологическом состоянии (частоте сердцебиения) и поведении [20]. Таким образом, лошадь, не зная значения слов, прекрасно понимает, чувствует ли человек уверенность в своих действиях, видит ли цель, доверяет ли он сам себе настолько, что и лошадь может довериться ему, или же он только пытается изобразить все это, а на самом деле не может справиться со страхом, не видит цели и не чувствует уверенности в своих силах. Все это указывает на то, что лошадь способна стать «зеркалом», точно отражающим внутреннее состояние человека при помощи языка своего тела [16]. При этом она не будет подыгрывать или льстить, поэтому единственный способ для человека завоевать доверие и уважение лошади, помочь ей чувствовать себя спокойно и выполнять команды заключается в том, чтобы действительно стать уверенным лидером, готовым и способным защитить и принять верное решение, а не только казаться таковым. Человек же, в свою очередь, также может научиться «лошадиному языку», который, в первую очередь, проявляется в положении ушей лошади и ее глазах [25]. Все это делает коммуникацию человека и лошади простой и доступной для освоения в рамках занятий.

Теоретическим основанием для метода иппо-тренинга со стороны социальной психологии является синтетическая теория лидерства, учитывающая и качества самого лидера, и свойства группы, деятельность которой он координирует, и особенности ситуации, в которой эта деятельность осуществляется [6]. Упражнения метода иппо-тренинга направлены на рефлекссию участниками тех качеств, которые составляют их индивидуальный стиль лидерства, помогают осознать и

реализовать эти качества в смоделированных ситуациях, направленных на решение конкретных задач совместно с лошадью и другими участниками тренинга.

Кроме того, следует обратить внимание на то, что в отечественной психологии принято разделять понятия «лидер» и «руководитель», наделяя первого прежде всего авторитетом, т. е. готовностью всех членов группы доверить ему принятие окончательного решения в сложных ситуациях. Второе же понятие (руководитель) отражает лишь то, что на данное лицо официально возложены полномочия управления группой [6]. Данное различие прекрасно иллюстрируется во время работы с лошадью, так как ею можно управлять либо с позиции руководителя при помощи средств контроля (чомбура, трензеля, кнута, шпор и т. д.), либо с позиции естественного авторитетного лидера, за которым лошадь готова пойти без дополнительных приспособлений и применения грубой силы. Упражнения иппо-тренинга направлены прежде всего на второй способ руководства, основанный на доверии и уважении, а не на принуждении и страхе.

В качестве цели иппо-тренинга выступает развитие у участников социальной компетенции, в которую входят социальный интеллект, духовная и социальная зрелость, выраженная в ответственности, целеустремленности, уверенности в себе, развитой рефлексии и социальной перцепции [8], а также осознание важной роли невербальных средств общения и их развитие.

Технология проведения иппо-тренинга

В качестве требований к организации мероприятий прежде всего необходимо

отметить специальный отбор и подготовку лошадей. Как и во всех других видах анималотерапии, крайне важно, чтобы животные обладали рядом качеств, таких как: отсутствие агрессии по отношению к людям, контактность, доброжелательность, доверчивость. Разумеется, лошади не должны иметь привычек кусаться и отбивать задом. Желательна регулярная работа по системам ненасильственного воспитания лошади, таким как разработанный П. Парелли метод «Natural Horsemanship», название которого можно перевести на русский как «естественное лидерство» или «естественные отношения».

Крайне важно, чтобы ведущие и ассистенты мероприятия обладали соответствующей квалификаций. Так, необходимо присутствие на площадке профессионального психолога и специалиста по работе с лошадьми.

Из технических требований необходимо наличие просторного манежа или открытого плаца, на котором не будет посторонних пугающих и отвлекающих лошадей предметов, животных и людей. В качестве инвентаря используются разнообразные предметы, при помощи которых строятся полосы препятствий, используемые в упражнениях тренинга, а также средства защиты клиентов, прежде всего шлемы. Следует учитывать вероятность того, что у кого-то из участников могут возникнуть аллергические реакции, поэтому необходимо наличие антигистаминных препаратов.

Иппо-тренинг предусматривает следующие форматы проведения.

1. Корпоративный тренинг. В данном случае цели мероприятия формулируются заказчиком (организацией) в рамках возможностей данного вида работы. Это может быть диагностика персонала

на предмет выявления потенциальных руководителей, развитие коммуникативных компетенций и лидерского потенциала, командообразование и т. п.

2. Семейный тренинг. Данный вид работы направлен на определение ролей внутри семьи, выявление факторов, вызывающих конфликты и недопонимание, отработка умения делегировать ответственность и доверять друг другу.

3. Открытые группы. В рамках этого формата проводится стандартная программа, направленная на развитие коммуникативной компетентности, лидерского потенциала, повышения уверенности в себе и самооценки, умения вести за собой и быть ведомым, навыков работы в команде и стабилизацию эмоционального состояния.

В качестве примера приведем план стандартного иппо-тренинга.

Участники группы: 8–10 человек в возрасте от 10 лет.

Время проведения: 4 часа.

План тренинга.

1. Вводная лекция. Рассказывается о том, почему именно лошади выбраны на роль ассистентов психологического тренинга, об их уникальных и полезных для наших целей способностях, рассказывается о «лошадином языке», понимание которого важно для получения обратной связи от животного. Также даются правила техники безопасности и описывается общий план активности на день.

2. Серия упражнений, направленных на знакомство с лошастью. Устанавливается первый контакт, проводятся аналогии с поведением человека во время знакомства с людьми, обсуждаются тактики, способствующие установлению доверительных отношений и доброжелательной атмосферы во время взаимодействия. Делается акцент на том, насколько важ-

ны в общении такие качества как рефлексия (умение отслеживать свое эмоциональное состояние) и эмпатия (умение понять чувства другого).

3. Серия упражнений с полосой препятствий, направленных на завоевание уважения лошади. В данной части участники находят баланс между излишним давлением и неуверенностью, отрабатываются умение «быть в моменте здесь и сейчас», внимание к партнеру и ответственность за свои действия. Для успешного выполнения упражнений необходимо четко ставить перед собой цели и уметь ясно транслировать задачи партнеру, не просто демонстрировать уверенность и спокойствие, но действительно быть таким, так как лошадь реагирует не на то, каким человек пытается казаться, а на его истинное состояние в данный момент времени. Завоевываются в полной мере доверие и уважение на фоне доброжелательности и спокойствия. Отрабатывается умение вести за собой не только при помощи формальных средств управления (повод), но и исключительно за счет своего умения завоевать доверие (без повода и другого тактильного контакта).

4. Серия упражнений на дистанцию в процессе общения и управления. В данной части тренинга участники, сохраняя баланс доверия и уважения, проигрывают различные варианты взаимодействия с партнером, такие как: умение «направлять сзади» в случае, когда нет возможности подвести к цели «за ручку» (повод); особенности близких контактов и дистанцирования, оптимальное расстояние для эффективной работы над задачей, нахождение «золотой середины» между авторитарностью и попустительством, работа в сложных необычных ситуациях, требующих нестандартных решений.

5. Серия упражнений, направленных на работу в команде. Прорабатываются ситуации, в которых необходимо выполнять задачу, взаимодействуя сразу с несколькими партнерами, которыми выступают и лошади, и люди, следовательно, задействованы сразу все уровни коммуникации — и вербальный (для транслирования задачи людям), и невербальный (для управления лошадей/лошадьми). В данной части требуется не только умение переключаться от одного партнера на другого, но и держать всю команду в фокусе. А также важно осознавать и принимать свою ответственность за группу и достижение совместной цели.

6. Финальный дебриф. Обсуждается полученный в результате занятий опыт, осуществляется обратная связь.

В качестве методических рекомендаций к проведению иппо-тренинга необходимо указать следующие.

1. Целью данного тренинга является не обучение участников верховой езде и искусству работы с лошадей, а развитие социальной компетентности участников, заключающейся в умении понять партнера, найти к нему подход, брать на себя ответственность, принимать решения в сложных ситуациях, разрешать вопросы и конфликты ненасильственным путем. Ведущим и ассистентам тренинга следует осуществлять постоянную фасилитацию процесса в плане переноса ситуаций с лошадей на межличностное взаимодействие. Например, в случае, если лошадь проявляет беспокойство или страх, необходимо предложить участнику подумать о том, что на ее месте может находиться другой человек и что возможно такая реакция вызвана излишним напором и агрессией. В качестве другого примера можно привести ситуацию, когда траек-

торию движения и скорость выбирает не человек, а лошадь. В таком случае стоит обратить внимание участника на то, что, возможно, его стиль управления слишком попустительский или же он сам не может поставить перед собой цель и не до конца понимает, что именно нужно сделать и как.

2. Ведущим и ассистентам программы иппо-тренинга ни в коем случае нельзя подсказывать участникам верное решение и показывать, как нужно поступить в данной ситуации. Это связано с тем, что, как и в случае межличностного взаимодействия с людьми, с лошадью возможно добиться требуемого результата разными путями, и задача участников тренинга — определить индивидуальный стиль лидерства, который будет работать наиболее эффективно, т. е. приведет к достижению совместной цели без применения грубой силы и агрессии.

3. Требуется постоянный контроль соблюдения техники безопасности, с которой участников необходимо ознакомить до начала мероприятия под личную расписку. Для этого на площадке необходимо присутствие специалиста по работе с лошадьми.

Фиксируемые результаты

Программа «Иппо-тренинг» осуществляется автором статьи с 2012 г. В общей сложности ее участниками стали более 300 частных и корпоративных клиентов. В результате анализа отзывов и анкет участников и их работодателей можно выделить следующие результаты применения данного метода:

- улучшение навыков самоконтроля, стабилизация эмоционального состояния;

- повышение самооценки и уверенности в себе;
- преодоление страхов, связанных с незнакомыми и необычными ситуациями;
- освоение новых методов и приемов руководства;
- осознание необходимости личного примера и живого общения руководителя и подчиненных;
- понимание важной роли невербальных средств коммуникации и их совершенствование;
- развитие рефлексии (умения отслеживать свое эмоциональное состояние) и эмпатии (понимание чувств другого).
- улучшение взаимодействия в коллективе и более эффективная командная работа;
- для организаций — привнесение нового качества в корпоративную культуру, получение ярких совместных впечатлений, способствующих формированию доброжелательных и доверительных отношений внутри коллектива;
- релаксация и стрессотерапия, заметное улучшение настроения и повышение жизненного тонуса;
- несмотря на то, что программа «Иппо-тренинг» рассчитана прежде всего на воздействие по психологическому и социальному направлениям, стоит отметить и положительный физиологический эффект, так как упражнения тренинга предполагают физическую активность, как на земле, так и верхом на лошади;
- нельзя не упомянуть и гуманистическую функцию программы «Иппо-тренинг», свойственную и другим видам анималотерапии: в результате взаимодействия с животными человек осознает себя как часть цепочки мироздания, начинает проявлять большую заинтересованность

глобальными проблемами человечества, природы и Земли в целом. Осуществление данной функции особенно важно в работе с детьми и подростками.

В качестве дальнейших задач мы в первую очередь намечаем продолжение анализа эффективности иппо-тренинга при помощи организации эмпирического исследования в различных группах участников, а также разработку совместной со специалистами по традиционной иппотерапии инклюзивной программы, в которой наряду с нормативными смогут принимать участие и особенные дети.

Заключение

Метод иппо-тренинга основан, с одной стороны, на психологических теориях лидерства и коммуникаций, с другой — на природных особенностях лошадей, позволяющих им стать «зеркалом», в котором человек может увидеть свои страхи, комплексы, сложности во взаимодействии с окружающими. В отличие от традиционной иппотерапии данный формат работы направлен прежде всего не на физиологическую реабилитацию клиентов, а на формирование социальной компетенции, навыков общения и самоконтроля. Данный метод может быть использован и в качестве корпоративного обучения, и в виде личной или семейной терапии. Затрагиваемая в работе проблематика и формат занятий подходят как для взрослых, так и для детей от 10 лет. Данный метод продолжает развитие анималотерапии и технологии социально-психологического тренинга, способствует формированию гуманистического и экологического мышления, а также привносит новые формы и мотивы в общение человека и животных.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Агафоньцев В.* Анималотерапия. Усы, лапы, хвост — наше лекарство. СПб.: Наука и техника, 2006. 34 с.
2. *Андреева Г.М.* Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 1999. 375 с.
3. *Антоненко Т.В., Улитина О.М.* Взаимосвязь типа ВНД и социального статуса в сообществах домашних лошадей (*equus Caballus*) и кошек (*Felis Catus*) [Электронный ресурс] // Известия АлтГУ. 2014. № 3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tipa-vnd-i-sotsialnogo-statusa-v-soobschestvah-domashnih-loshadey-equus-caballus-i-koshek-felis-catus> (Дата обращения 11.07.2016).
4. *Баскин Л.М.* Поведение копытных животных. М.: Наука, 1976. 296 с.
5. *Дударь А.И., Хусяинов Т.М.* Возможности использования домашних животных при работе с клиентом в современной социальной работе и психологии [Электронный ресурс] // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 3. URL: <http://human.snauka.ru/2015/03/10117> (Дата обращения 11.07.2016).
6. *Кондратьев М.Ю., Кондратьев Ю.М.* Психология отношений межличностной значимости. М.: Per Se, 2006. 272 с.
7. *Кузьмина Е.Е.* Распространение коневодства и культа коня у ираноязычных племен Средней Азии и других народов Старого Света // Средняя Азия в древности и средневековье (история и культура) / Под ред. Б.Г. Гафурова и Б.А. Литвинского. М.: Наука, 1976. С. 28—52.
8. *Куницына В.Н.* Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение // Теоретические и прикладные вопросы психологии / Под ред. А.А. Крылова. СПб., 1995. 160 с.
9. *Петровская Л.А.* Теоретические и методические проблемы социально- психологического тренинга. М.: МГУ, 1982. 168 с.
10. *Сотская М.Н.* Зоопсихология и сравнительная психология. Т. 1. М.: Юрайт, 2014. 385 с.
11. *Фрэзер Д.Д.* Золотая ветвь. М.: АСТ, 2010. 768 с.
12. *Шапетько Е.В., Улитина О.М.* К вопросу о социальной организации и ее детерминантах в разнопородных табунах лошадей // Известия АлтГУ. 1999. № 5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-sotsialnoy-organizatsii-i-ee-determinantah-vraznoporodnyh-tabunah-loshadey> (Дата обращения 11.07.2016).
13. *Штраус И.* Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. М.: МККИ, 2000. 137 с.
14. *Эскин В.Я., Левицкая Т.Е.* Иппотерапия как комплексный метод реабилитации и восстановления // СМЖ. 2009. № 2—2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ippoterapiya-kak-kompleksnyy-metod-reabilitatsii-i-vosstanovleniya> (Дата обращения 11.07.2016)
15. *Chen Q., Panksepp J.B., Lahvis G.P.* Empathy is moderated by genetic background in mice // PLoS ONE 4(2): e4387. doi:10.1371/journal.pone.0004387
16. *Dampsey L.* Emotional mirrors: equine therapy // *Addiction Today*. , Vol. 139, November 2012. P. 18—19.
17. *Cumella E. J., Lutter C.B., Osborne A.S., Kally Z.* Equine Therapy in the Treatment of Female Eating Disorder // *SOP transactions on psychology*, March 2014, 1. pp. 17—25.

18. *Holmes C.M.P., Goodwin, Deborah, Redhead, Edward S. and Goymour, K.L.* The benefits of equine-assisted activities: an exploratory study // *Child Adolescence and Social Work Journal*. 29(2), April 2012, pp. 111–122.
19. *Julie L. Earles, Laura L. Vernon, Jeanne P.* Yetz Equine-assisted therapy for anxiety and posttraumatic stress symptoms // *Journal of traumatic stress*. April 2015, 28, pp. 149–152.
20. *Keeling L. J., Jonare L., Lanneborn L.* Investigating horse–human interactions: The effect of a nervous human // *The Veterinary Journal*. Vol. 181. I. 1, July 2009, P. 70–71.
21. *Smith A.V., Proops L, Grounds K, Wathan J., McComb K.* Functionally relevant responses to human facial expressions of emotion in the domestic horse (*Equus caballus*) // *Biology Letters*. January 2016, 12: 20150907. <http://dx.doi.org/10.1098/rsbl.2015.0907>
22. *Proops L., McComb K.* Attributing attention: the use of human-given cues by domestic horses (*Equus caballus*). *Anim. Cogn.* 2010. 13. P. 197–205.
23. *Waring G.H.* *Horse Behavior*: Noyes Publications/William Andrew Pub., 2003. P. 442.
24. *Wathan J., Burrows A.M., Waller B.M., McComb K.* EquiFACS: the equine facial action coding system. *PLoS ONE*, August 2015, 10: e0131738. (doi:10.1371/journal.pone.0131738)
25. *Wathan J., McComb K.* The eyes and ears are visual indicators of attention in domestic horses. *Curr Biol*. 2014; 24(15): R677–9..

IPPO training: socio-psychological training with horses

T.V. DORONINA*,
Moscow, Russia, Obshaja-psy@yandex.ru

This article describes the socio-psychological training with horses "Ippo-training", aimed at the development of social competence of the participants, including interpersonal perception, nonverbal means of communication, self-confidence, responsibility and commitment. The theoretical foundations of ippo-training from the points of social and animal psychology are examined. In particular, the author reveals the behavioral features of horses as social animals, the hierarchical structure of the herd, in which a person may be involved as the leader, which enables to find theoretical and behavioral similarities with the life of people in the society. The author indicates the main purpose of this type of work, results of ippo-training and variants of training for different types of participants — family, corporate or public ippo training. The article also provides guidelines for conducting the training, technical requirements, qualifications which leaders need (psychologists and horsemen), safety techniques and an exemplary work plan.

Keywords: ippo training, hippotherapy, animal therapy, socio-psychological training, social competence, leadership, communication.

REFERENCES

1. Agafonychev V. Animaloterapiya. Ushy, lapy, khvost — nashe lekarstvo [Animal therapy. Whiskers, paws, tail are our medicine]. St. Petersburg: Nauka i tekhnika, 2006. 34 p.
2. Andreeva G.M. Sotsial'naya psikhologiya [Social psychology]. Moscow: Publ. Aspekt Press, 1999. 375 p.
3. Antonenko T.V., Ulitina O.M. Vzaimosvyaz' tipa VND i sotsial'nogo statusa v soobshchestvakh domashnikh loshadei (equus Caballus) i koshek (Felis Catus) [The relationship of higher nervous activity type and social status in communities of domestic horses (equus Caballus) and cats (Felis Catus)]. *Izvestiya AltGU*. 2014, no. 3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tipa-vnd-i-sotsialnogo-statusa-v-soobschestvah-domashnih-loshadey-equus-caballus-i-koshek-felis-catus> (Accessed: 11.07.2016).
4. Baskin L.M. Povedenie kopytnykh zhivotnykh [The behavior of ungulates]. Moscow: Nauka, 1976. 296 p.
5. Dudar' A.I., Khusyainov T.M. Vozmozhnosti ispol'zovaniya domashnikh zhivotnykh pri rabote s klientom v sovremennoi sotsial'noi rabote i psikhologii [Possibilities of use of

For citation:

Doronina T.V. IPPO training: socio-psychological training with horses. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2016. Vol. 7, no. 3, pp. 135–147. (In Russ., abstr. in Engl.). doi:10.17759/sps.2016070310

* Doronina Tatiana V. — Ph.D. in Psychology, Associate Professor at the Philosophy and the Humanities chair, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, Obshaja-psy@yandex.ru

- animals when working with a client in the modern social work and psychology]. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya [Humanities research]*. 2015, no. 3 [Elektronnyi resurs]. URL: <http://human.snauka.ru/2015/03/10117> (Accessed: 11.07.2016).
6. Kondrat'ev M.Yu., Kondrat'ev Yu.M. *Psikhologiya otnoshenii mezhlichnostnoi znachimosti [The psychology of interpersonal relations]*. Moscow: Publ. Per Se, 2006. 272 p.
 7. Kuz'mina E.E. *Rasprostranenie konevodstva i kul'ta konya u iranoyazychnykh plemen Srednei Azii i drugikh narodov Starogo Sveta [Distribution of horse breeding and horse cult among Iranian tribes of Central Asia and other peoples of the Old World]*. In Gafurova B.G. i Litvinskogo B.A. (eds.). *Srednyaya Aziya v drevnosti i srednevekov'e (istoriya i kul'tura) [Central Asia in ancient and medieval times (history and culture)]*. Moscow, 1976, pp. 28–52.
 8. Kunitsyna V.N. *Sotsial'naya kompetentnost' i sotsial'nyi intellekt: struktura, funktsii, vzaimootnoshenie [Social competence and social intelligence: structure, functions, relationships]*. In Krylov A.A. (eds.). *Teoreticheskie i prikladnye voprosy psikhologii [Theoretical and practical questions of psychology]*. St. Petersburg, 1995. 160 p.
 9. Petrovskaya L.A. *Teoreticheskie i metodicheskie problemy sotsial'no-psikhologicheskogo treninga [Theoretical and methodological problems of socio-psychological training]*. Moscow: Publ. MGU, 1982. 168 p.
 10. Sotskaya M.N. *Zoopsikhologiya i sravnitel'naya psikhologiya [Zoopsychology and comparative psychology]*. T.1 Moscow: Publ. Yurait, 2014. 385 p.
 11. Frezer D.D. *Zolotaya vetv' [The golden Bough]*. Moscow: AST, 2010. 768 p.
 12. Shapet'ko E.V., Ulitina O.M. *K voprosu o sotsial'noi organizatsii i ee determinantakh v raznoporodnykh tabunakh loshadei [Social organization and its determinants in a herd of horses]*. *Izvestiya AltGU*. 1999. no. S. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-sotsialnoy-organizatsii-i-ee-determinantah-vraznoporodnyh-tabunah-loshadey> (Accessed: 11.07.2016).
 13. Shtraus I. *Ippoterapiya. Neirofiziologicheskoe lechenie s primeneniem verkhovoi ezdy [Horse therapy. Neurophysiological treatment with riding]*. Moscow: Publ. MKKI, 2000. 137 p.
 14. Eskin V.Ya., Levitskaya T.E. *Ippoterapiya kak kompleksnyi metod rehabilitatsii i vostanovleniya [Horse therapy as a comprehensive method of rehabilitation and recovery]*. *SMZh*. 2009, no. 2–2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ippoterapiya-kak-kompleksnyy-metod-rehabilitatsii-i-vostanovleniya> (Accessed: 11.07.2016).
 15. Chen, Q., Panksepp, J.B., Lahvis, G.P. *Empathy is moderated by genetic background in mice. PLoS ONE 4(2): e4387. doi:10.1371/journal.pone.0004387.*
 16. Dampsey L. *Emotional mirrors: equine therapy. Addiction Today. 24(139), November 2012. pp. 18–19.*
 17. Cumella E.J., Lutter C.B., Osborne A.S., Kally Z. *Equine Therapy in the Treatment of Female Eating Disorder. SOP transactions on psychology. March 2014, 1. pp. 17–25.*
 18. Holmes C.M.P., Goodwin, Deborah, Redhead, Edward S. and Goymour K.L. *The benefits of equine-assisted activities: an exploratory study. Child Adolescence and Social Work Journal. 29(2), April 2012, pp. 111–122.*
 19. Earles J.L., Vernon L.L., Yetz J.P. *Equine-assisted therapy for anxiety and posttraumatic stress symptoms. Journal of traumatic stress. April 2015, 28, pp. 149–152.*

20. Keeling L.J., Jonare L., Lanneborn L. Investigating horse–human interactions: The effect of a nervous human. *The Veterinary Journal*. Vol. 181, I. 1, July 2009, pp. 70–71.
21. Smith A.V, Proops L., Grounds K., Wathan J., McComb K. Functionally relevant responses to human facial expressions of emotion in the domestic horse (*Equus caballus*). *Biology Letters*. January 2016, 12: 20150907. URL: <http://dx.doi.org/10.1098/rsbl.2015.0907> (Accessed: 11.07.2016).
22. Proops L., McComb K. Attributing attention: the use of human-given cues by domestic horses (*Equus caballus*). *Anim. Cogn.* 2010, 13, pp. 197–205.
23. Waring G.H. *Horse Behavior*: Noyes Publications. William Andrew Pub.; 2003. 442 p.
24. Wathan J., Burrows A.M., Waller B.M., McComb K. EquiFACS: the equine facial action coding system. *PLoS ONE*. August 2015, 10: e0131738. doi:10.1371/journal.pone.0131738
25. Wathan J., McComb K. The eyes and ears are visual indicators of attention in domestic horses. *Curr Biol*. 2014; 24(15): R677–9.