

2. Дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок». *Veteran Hub*. URL: <https://veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/doslidzhennia-shliakh-veteraniv-ta-veteranok.pdf> (дата звернення: 16.04.2025).

3. Інтеграція ветеранів та ветераном в професійній сфері. *Mental Health for Ukraine*. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/vony-dlya-nas-a-my-dlya-nyh-adaptacziya-veteraniv-na-robochomu-misczi/> (дата звернення: 15.04.2025).

4. Роль держави у соціальній реінтеграції ветеранів та ветеранок. *Український ветеранський фонд*. URL: <https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/Rol-derzhavy-u-sotsialniy-reintehratsii-veteraniv-i-veteranok.pdf> (дата звернення: 15.04.2025).

5. Соціальна адаптація учасників АТО та членів їх сімей. *Ужгородський національний університет*. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24175> (дата звернення: 14.04.2025).

Іван Головатюк

аспірант кафедри соціальної роботи та менеджменту соціокультурної діяльності Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

ІПОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ

Автор розглядає особливості методів іпотерапії і конетерапії та застосування їх у вітчизняній і зарубіжній практиці. Увагу зосереджено на можливостях застосування конетерапії для роботи з психоемоційною сферою особистості. Наголошено на ефективності використання взаємодії з кінськими під час роботи з учнями та студентами з особливими освітніми потребами і студентами – майбутніми акторами. Визначено способи застосування іпотерапії в умовах інклюзивної освіти, а також у процесі професійної підготовки майбутніх акторів.

Ключові слова: іпотерапія, конетерапія, психоемоційне розвантаження, інклюзивна освіта, підготовка майбутніх акторів.

Психоемоційна напруга в останні роки стало невіддільною частиною життя українців різних вікових категорій, професій та соціальних груп, що пов'язано, насамперед з низкою непростих суспільних обставин, як-от пандемії COVID-19, а згодом воєнними діями РФ проти України. Водночас

психоемоційне напруження безвідносно до подій, що відбуваються в соціумі, властиве певним категоріям населення, наприклад, школярам і студентам з особливими освітніми потребами – через специфіку функціонування психіки, що призводить до швидкої втомлюваності під час навчального процесу, або фахівцям і студентам мистецьких професій, діяльність яких тісно пов'язана з проживанням емоцій і вимагає регулярного емоційного розвантаження.

Синдром психоемоційної напруги став постійним супутником повсякденного буття особистості. Психоемоційна напруга є станом надмірного навантаження на психічну та емоційну сфери особистості. Цей стан виникає як відповідь на вплив сильного зовнішнього або внутрішнього подразника, що потребує пристосування до нової ситуації, а також пошуку стратегій поведінки в ній. Звичним, знайомим з дитинства способом реагувати на переживання психоемоційної напруги є стримування емоцій, коли внутрішній бурхливий емоційний процес не знаходить реалізації у зовнішній поведінці і створює ілюзію спокою. Насправді придушення емоцій не призводить до заспокоєння, а лише посилює психоемоційну напругу [1, с. 193].

Систематична робота, спрямована на формування і розвиток навичок керування власними емоціями, психоемоційним станом, навчання прийомам зняття психоемоційної напруги допомагає запобігати її загостренню, викликаному подіями суспільного чи особистого життя, або специфікою професійної діяльності. Одним зі способів регуляції психоемоційного стану особистості є іпотерапія, або конетерапія, яка нині лише набуває популярності в Україні, проте в країнах західної Європи вже кілька десятиліть широко і ефективно застосовується.

Іпотерапія, вперше згадувана ще у працях Гіпократів, до другої половини XX століття не була дисципліною з окремим протоколом і розглядалась як частина традиційної фізіотерапії. Як окремий терапевтичний метод іпотерапія була стандартизована канадійськими і американськими вченими у 1980-х рр., а у 1992 році засновано Американську асоціацію іпотерапії, яка розробила офіційну методику іпотерапії [3, с. 248].

Саме представники Американської асоціації іпотерапії на офіційному сайті Асоціації пояснюють значення терміна, який, за їхнім твердженням, стосується процесу використанням фахівцями з ерготерапії, фізичної терапії та мовленнєвої терапії доказової практики і клінічного мислення для

цілеспрямованого керування рухами коней як інструменту терапії для залучення сенсорних, нейромоторних і когнітивних систем для досягнення функціональних результатів [5]. Іншими словами, іпотерапія – це метод терапії за допомогою коней та верхової їзди.

Варто зазначити, що в англomовній традиції побутує кілька термінів на позначення терапії, під час якої застосовується взаємодія з кіньми. Так, термін *hippotherapy* (іпотерапія) використовується на позначення терапії за допомогою коней, спрямованої на покращення фізичного здоров'я. Натомість процес взаємодії з кіньми з метою покращення психічного стану особистості в західноєвропейській і північноамериканській традиції має назву *equine-assisted therapy*, що дослівно означає кінна терапія, або конетерапія, проте в українській традиції окремого поняття для цього процесу не існує і будь-яка терапевтична взаємодія з кіньми іменується іпотерапією. Саме кінна терапія використовується в роботі з особами, які мають синдром Дауна, розлади аутистичного спектру, СДВГ, деменцію, підвищену тривожність тощо.

Науковці (N. Lee, S. Park, J. Kim, A. Gomes Moraes, F. Fernando Copetti, V. R. Angelo, A. Corral Granados, I. Fernandez Agis) наголошують на тому, що іпотерапія сприяє покращенню когнітивних та вольових аспектів розвитку особистості, а також соціальних та академічних навичок.

Серед інших психологічних ефектів, яких вдається досягнути в ході іпотерапевтичної роботи з особами з особливими освітніми потребами дослідники відзначають покращення мотивації, концентрації, фізичної та просторової візуалізації, почуття комфорту, впевненості в собі та почуття власної гідності, а також вдосконалення соціальної сфери особистості, як-от соціальної взаємодії, взаємодії з однолітками та оточенням [6, с. 53].

Невербальна комунікація з кіньми допомагає підтримувати психічне здоров'я, сприяючи терапевтичній взаємодії, спрямованій на створення довіри, зменшення тривоги і заохочення до вираження особистістю своїх емоцій. Коні реагують на тонкі невербальні сигнали, як-от: мова тіла, тон голосу, поза, що дає змогу людині відчувати себе зрозумілою без необхідності висловлюватися вербально. Це водночас сприяє зміцненню почуття безпеки та зв'язку, що сприяє усуненню емоційних бар'єрів. Процес інтерпретації та реагування на поведінку коня допомагає особистості розпізнавати та виражати власні емоції більш відкрито. З часом ця взаємодія зміцнює довіру, дозволяючи людям досліджувати почуття, які інакше їм важко було б передати.

Про вплив іпотерапії на емоційну і соціальну сферу згадують науковці (W. Wood, B.C.M. Peters, Stergiou A., Varvarousis D. та ін.) в контексті дослідження роботи з психоемоційною сферою людини і її здатності керувати власними емоціями. Актори як фахівці, чия професійна діяльність тісно пов'язана з проживанням емоцій, часто стикаються з проблемою сильного емоційного навантаження і відповідно потребою емоційного розвантаження. Іпотерапевтична робота є дієвим методом роботи з внутрішнім станом акторів, оскільки допомагає регулювати рівень тривожності (заспокійлива взаємодія з кінями допомагає людям регулювати емоції, зменшувати стрес і сприяє формуванню усвідомленого підходу до сприйняття навколишньої дійсності) та долати поведінкові проблеми (конетерапія покращує емоційну регуляцію та сприяє прийняттю позитивних рішень) [2].

Вміння їздити верхи безперечно є навичкою, що значно підвищує професійну цінність актора і розширює професійні можливості зокрема для роботи в кіно – в історичних драмах, пригодницьких фільмах або вестернах, де ці вміння додають достовірності образу та зменшують потребу в дублерах. Проте, варто зазначити, що конетерапія передбачає не лише верхову їзду, але більш широку комунікацію з кінями. Зокрема терапевтична взаємодія з кінями включає такі техніки: грумінг, або догляд за тваринами (розчісування, погладжування, що допомагає людині розвинути почуття відповідальності та сприяє розслабленню завдяки повторюваним рухам, а також заохочує до усвідомленості і зменшує стрес); власне їзда верхи (рухи коня створюють відчуття зв'язку завдяки спільній діяльності та підтримують емоційну регуляцію); керована взаємодія (керування проходженням смуги перешкод або проходження її разом з конем, що формує почуття довіри і покращує навички комунікації) [4; 2].

Таким чином, іпотерапія є ефективним методом роботи з психоемоційною сферою в процесі інклюзивної освіти, а також у процесі підготовки фахівців мистецького профілю зокрема майбутніх акторів, оскільки вона сприяє розвитку емоційної чутливості, покращує здатність до концентрації, формує навички невербальної комунікації та допомагає подолати внутрішні бар'єри, що є надзвичайно важливими для професійної акторської діяльності.

Список використаних джерел

1. Цигановська Н.В., Гончар Б.Б., Батулін Д.С. Фізична активність як засіб зняття психоемоційної напруги. *Людина, суспільство, комунікативні технології: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 21-22 жовт. 2021 р.* Харків, 2021. С. 192–195.
2. Equine-Assisted Therapy: How It Works, Application, Technique, and Benefits. URL: <https://rightchoicerecoverynj.com/addiction/therapy/equine-assisted/>
3. Koca T.B., Atasenev H. What is hippotherapy? The indications and effectiveness of hippotherapy. *Northern Clinics of Istanbul*. 2016. Iss. 2(3). P. 247–252.
4. Stergiou, A. N., Mattila-Rautiainen, S., Varvarousis, D. N., Tzoufi, M., Plyta, P., Beris, A., & Ploumis, A. The efficacy of Equine Assisted Therapy intervention in gross motor function, performance, and spasticity in children with Cerebral Palsy. *Frontiers in Veterinary Science*. 2023. Iss. 10.
5. What is hippotherapy. American Hippotherapy Association. URL: <https://www.americanhippotherapyassociation.org/what-is-hippotherapy>
6. Žgur E., Jerman J. Therapists' and Teachers' Views on the Effects of Hippotherapy. *Studies in Asian Social Science*. 2019. Vol. 6, N.1. С. 51–57.

Людмила Завацька

професор, кандидат педагогічних наук

директорка Навчально-наукового інституту

психології та соціальної роботи

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г. Шевченка

м. Чернігів

ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД ЩОДО РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

У статті розглядається закордонний досвід роботи з дітьми, які постраждали внаслідок військових конфліктів. Аналізується діяльність міжнародних організацій та окремих країн щодо реалізації ініціатив підтримки дитячого населення. Визначені системні підходи у допомозі дітям в умовах кризи. Встановлено як пріоритетні напрямки: психосоціальна допомога, освітня підтримка та реабілітаційні програми.

Ключові слова: діти, військові конфлікти, допомога, закордонний досвід, травмівний досвід, методи підтримки.