

МОСКАЛЕЦЬ Віктор Петрович,
ХАНДОГІНА Олександра Валеріївна

ВПЛИВ ІПОТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН УКРАЇНСЬКИХ КОМБАТАНТІВ ІЗ ПТСР

Viktor MOSKALETS, Oleksandra KHANDOHINA
**THE IMPACT OF EQUINE-ASSISTED THERAPY ON THE EMOTIONAL STATE
OF UKRAINIAN COMBATANTS WITH PTSD**

DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.01.182>

УДК: 159.94

«Їзда верхи відганяє темні думки
і викликає думки веселі та ясні.»
(Гіппократ)

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Злочинна війна московії проти України травмує психіку насильницьким відчуженням від людяності, щонайперше тотальним варварським нищенням фундаментальних засад солідарного життя людей і базових передумов психічного здоров'я особистості й суспільства: безпеки існування, справедливості, свободи. Найбільш деструктивні реакції на таке відчуження – фрустрація безнадії та «компенсаторне насильство» (Е. Фромм). Однак у нашій священній війні, проти оскаженілої на вияви жорстокості московії, таким реакціям потужно протидіє реальна перспектива надійного відновлення цих засад у майбутньому, адже будь-що Україна захистить за допомогою всього прогресивного, вільнолюбного світу добро, людяність од вселенського зла.

Водночас наш досвід надання психологічної допомоги тим українським ветеранам, які зазнали посттравматичного стресового розладу (ПТСР), показує, що виразними симптомами їх анамнезів є негативно забарвлені емоційні переживання (стани й реакції) депресивного спектру. Такі переживання зазвичай відчутно послаблюють, а то й зводять нанівець, інтерес

суб'єкта до свого теперішнього і майбутнього життя та ослаблюють його здатність насолоджуватись життям і працездатність (З. Фройд). Відтак необхідною умовою психотерапії та психологічної реабілітації осіб із такими патогенними наслідками психотравм є відновлення й посилення їх здорового інтересу до повсякдення. Інтереси людини, які сповнюють її ковітальною наснагою і живляться нею, інтегруються у її смислі буття. Екзистенційний сенс життя – це необхідна умова і провідний чинник нормального формування, функціонування, розвитку та психічного здоров'я особистості (В. Франкл). Водночас інтерес, зацікавленість становлять одну із самодостатніх емоцій (К. Ізард). Тому фундаментальною основою інтересу особистості до життя загалом, до чогось чи когось є інтерес як емоція, себто емоційний стан зацікавленості.

Аналіз процедури та результатів психологічного дослідження авторів цього повідомлення дозволяє стверджувати, що *іпотерапія* є унікальним ефективним методом відновлення та зміцнення емоційного базису інтересу особи до життя, вітальної наснаги тих українських ветеранів війни, які зазнали травмування психіки. Головна мотиваційна потуга осіб, з

якими ведеться така робота, – в т і х а, себто позитивні емоції радості, веселості, інтересу, а також стани радісного піднесення, приємного релаксу від безпосереднього контакту та спільної (синергійної) активності з конем, й відтак щира вдячність і приязнь, що виявляється в піклуванні про нього. Любителі коней посилюють і стабілізують цей саногенний емоційний ефект ненав’язливими й доречними діалогами (логотерапевтичними) про сенс людського життя, спираючись на той незаперечний факт, що українські комбатанти – воїни Світла й Добра, які утверджують найвищі гуманістичні цінності та екзистенційні смисли, боронять Україну й увесь світ від вселенського зла, втіленням і носієм якого завжди була і є мерзенна московія.

Однак в Україні психорегулятивний потенціал анімалотерапії загалом та іпотерапії зокрема вивчається й використовується все ще недостатньо.

Актуальність проблематики надання психологічної допомоги українським комбатантам та іншим особам, які потерпають від травмування психіки злочинною війною рашки проти України, та аналітично виважений та емпірично апробований унікальний саногенний вплив іпотерапії на емоційний стан українських комбатантів з ПТСР й заодно прогнозована нами перспективність ефективного використання іпотерапії у лікуванні та психологічній реабілітації цієї категорії осіб спонукав нас презентувати це повідомлення.

Мета статті: обґрунтування перспективності іпотерапії як унікального ефективного засобу саногенного впливу на емоційний стан українських ветеранів злочинної війни московії проти України, яке засновується на результатах здійснених авторами іпотерапевтичних процедур, котрі (за потреби) доповнюються логотерапевтичними діалогами.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Психічна травма (психотравма) – це, згідно з енциклопедичним визначенням, «...шкода, завдана психічному здоров’ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей. Глибина психічної травми залежить від особистої значущості травмуючої події, емоційної стійкості та психологічної захищеності людини. За характером дії психо-

травмуючі впливи класифікують на три види: 1) за інтенсивністю впливу – масовані (катастрофічні), раптові й гострі, які пригнічують адаптаційні можливості людини; 2) за соціально значущими наслідками – вузькоспрямовані і багатопланові дії, внаслідок чого змінюється соціальна позиція особи (повага людей, винагороди, можливість самоствердження, соціальний престиж); 3) за особистими наслідками – біологічні та особистісно руйнівні, які зумовлюють виникнення неврозів і психосоматичних захворювань» [5, с. 365].

Злочинна війна московії проти України завдає інтенсивних, катастрофічних, масованих, руйнівних щодо психічного та соматичного здоров’я травм головним чином жорстоким насильницьким відчуженням від людяності, глумливим нищенням засад солідарного життя людей, головно безпеки існування, справедливості, свободи. Таким самим чином травмували психіку Голодомор, Гулаг, Холокост та інші масштабні катастрофи гуманізму (людяності).

Згідно з Е. Фроммом, однією з найбільш характерних реакцій людини на жорстоке руйнівне насильство, якому вона не може ефективно протидіяти, є її глибоке розчарування, що виявляється у почутті жорстокого обману відносно базових засад людського буття, яке здебільшого спонукає її ненавидіти саме життя. «Якщо ні на що і ні на кого не можна поклатись, якщо віра людини в добро і справедливість є лиш пустопорожньою ілюзією, якщо править Диявол, а не Бог, тоді життя дійсно гідне ненависти, а біль наступних розчарувань стає дедалі нестерпнішою. Саме у цьому випадку хочеться довести, що життя зле, люди злі і ти сам злий. Розчарування у вірі й любові до життя робить людину циніком і руйнівником. Відтак мовиться про деструктивність відчаю – розчарування стосовно повсякдення спонукає ненавидіти життя. <...> В моїй клінічній практиці, – розповідає Фромм, – я часто зустрічав такі глибокі переживання втрати віри; вони утворюють характерний лейтмотив у житті людини». Він назвав цей лейтмотив «компенсаторним насильством». Мовляв, суб’єкт, який зазнав жорстокого безкарного насилля, може компенсувати цю наругу руйнуванням, нищенням, убивствами, що приносить йому садистську насолоду, адже, руйнуючи, знищуючи життя, він мстить йому за те, що воно жахливо скривдило його [9].

Але в українців на загал має бути принципово інше відреагування на жорстоке руйнівне

наси́льство, яке чинять раши́сти, – вактуальнення біофі́лії, любові до життя. І це закономірно, тому що Україна успішно захищає добро, перемагає й переможе оскажені́ле вселенське зло, сконцентроване в московії, що відкриває реальну перспективу гуманістичного, людяного майбутнього для нашої політичної нації у колі прогресивних націй і створених ними демократичних держав. Кожен свідомий українець має змогу так чи інакше долучитись до цієї боротьби, що дозволило нам висунути **першу гіпотезу** нашого дослідження: праведність війни України з росією за людяне майбутнє є запорукою та чинником ефективності логотерапевтичного (екзистенційно-аналітичного) підходу в наданні психологічної допомоги тим особам, які потерпають від патогенних наслідків травмування власної психіки цією війною.

Термін «*травматичне захворювання*» ввели у науковий обіг Й. Брейер та З. Фройд. Згодом останній утворив низку назв, семантично споріднених із цим терміном: «травмівний фактор», «травмівна подія», «травматичний невроз», «травмування психіки», «психічна травма», скорочено – «психотравма». Він убачав основний фактор патогенезу травматичного захворювання у фіксації хворого на події, яка завдала психотравми і суть якої полягає у його нездатності упоратись з надто інтенсивними для нього, нав'язливими, негативно забарвленими емоційними переживаннями цієї події. «Трапляється, – писав Фройд, – що травматична подія, яка стрясає всі засади попереднього життя, зупиняє людей настільки, що вони втрачають усілякий *інтерес* до теперішнього та майбутнього і в душі постійно залишаються в минулому, але ці нещасні не обов'язково мають стати нервово хворими. <...> Прикладом афективної фіксації на чомусь минулому є туга (сум, печаль), яка спричиняє цілковите відсторонення від теперішнього і майбутнього. Але навіть для неспеціаліста туга виразно відрізняється від неврозу. Натомість є неврози, котрі можна назвати патологічною формою туги» [8].

Основний механізм психотравми З. Фройд убачав у потужному ударі принципу реальності по принципу вдоволення. Мовляв, психіку особи травмує жорстка відмова її потягам *libido* та/або *mortido* (*tanatos*) щодо їх задоволення. Водночас зазначав, що цей механізм неможливо припасувати до всіх невротичних розладів. Але наш дискурс не вимагає зану-

рення у глибини й тонкощі психоаналітичних тлумачень процесів травмування психіки. Тому ми використовуємо лиш важливий для нас висновок з них: «Відмінність між душевним здоров'ям і неврозом виводиться з практичних міркувань і визначається за результатом, а саме чи достатньою мірою залишилась у даної особи *здатність насолоджуватись та працездатність?*» [8]. Вочевидь, що ці здатності позитивно корелюють з інтересом суб'єкта до свого теперішнього і майбутнього життя, утворюючи єдиний, цілісний емоційно-спонукально-мотиваційний комплекс. Отож психоаналітичне трактування психотравми дає змогу сформулювати **другу гіпотезу**: необхідною умовою і чинником ефективності психологічної допомоги особам, які потерпають від посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та інших патогенних наслідків психотравм, є відродження й посилення їх інтересу до свого теперішнього і майбутнього життя, здатності насолоджуватися сьогоденням і від їхньої працездатності, любові до життя (біофілії).

Відповідні наукові публікації і наш власний досвід надання психологічної допомоги особам із ПТСР переконують, що саме такий потенціал має анімалотерапія в цілому та іпотерапія у тому числі. На підґрунті цих міркувань ми аргументували **третю, основну гіпотезу** нашого дослідження: анімалотерапія (*лат. animal – тварина і грец. therapeia – лікування*) загалом та іпотерапія (*грец. ippos – кінь і therapeia – лікування*) зокрема можуть бути ефективними щодо відновлення й посилення емоційної основи здорового інтересу і любові до життя (біофілії), вітальної наснаги, здатності насолоджуватись і працездатності в українських ветеранів, які зазнали травмування психіки.

Анімалотерапія – це лікування, у процесі якого активно використовуються тварини, їх звуки, зображення, зокрема символічні, розповіді про них тощо для надання психологічної допомоги, здійснення психологічної реабілітації, психотерапії, психокорекції, психопрофілактики. У закордонних дослідженнях використовується термін *pet-terapia* (*pet therapy*). Напевне, що праобразом анімалотерапії є амулети-тварини, тотеми-тварини, священні тварини, тварини-боги. Але в контексті даного дискурсу недоцільно обґрунтовувати це припущення. Можливо, що ми присвяtimo йому окреме повідомлення.

Перше документально засвідчене, експериментальне залучення свійських тварин у процес

терапії відбулось у 1792 році в лікарні для душевнохворих у Йорку (Велика Британія). Головний висновок за результатами цього експерименту: спілкування з тваринами позитивно впливає на *емоційний стан, настрій, самопочуття*, поведінку хворих і підвищує ефективність їхнього лікування. Згодом британська медсестра Ф. Найтінгейл (1820 – 1910) аргументовано довела, що свійські тварини, зазвичай, впливають саме таким, конструктивно оздоровчим, чином.

У 1919 році спілкування зі свійськими тваринами включили у програму психічного здоров'я США. Спочатку коти, собаки, коні офіційно й задокументовано допомагали регулювати *емоційні* стани пацієнтів із різними психічними розладами в лікарні Святої Єлизавети у Вашингтоні, а згодом – у будинках для людей похилого віку та у в'язницях. Основний результат: хворі та особи у віці пізньої зрілості (похилому) ставали помітно активнішими, зростав їх *інтерес* щодо доступних для них принад життя, а в'язні виявляли *меншу жорстокість*.

У 60-х роках ХХ століття дитячий психіатр Б. Левінсон (США) ефективно використовував у процесі лікування свого собаку. Він ввів термін «собака співтерапевт» («co-therapist»). Його книга «Pet-Oriented Child Psychotherapy», яка вийшла друком у 1969, була першим, власне науковим, виданням у галузі анімалотерапії. Основний висновок цієї праці такий: собаки здатні цілюще, саногенно впливати на *емоційний стан* пацієнтів і прискорювати терапевтичний процес.

У ХХІ столітті анімалотерапія набула помітного поширення у США, Великій Британії, Канаді, Франції та багатьох інших країнах. З'явилися організації, які заявили, що їх мета – *терапія за допомогою тварин*. Вони використовують свійських і приручених диких тварин – собак, кішок, кроликів, коней, птахів, дельфінів, рибок та ін. – у процесі лікування осіб з психічними та фізичними розладами.

На сьогоднішній день прийнята Міжнародна класифікація різновидів сприятливої щодо душевного та соматичного здоров'я взаємодії між людьми і тваринами (Human Animal Interaction – HAI). Зокрема, зазначено, поперше, що терапія за допомогою тварин (Animal Assisted Therapy – AAT) – це спрямовані на досягнення конкретних терапевтичних цілей, сплановані, регулярні, структуровані лікувально-реабілітаційні вправи. Окрім спеціально навчених тварин, у ААТ обов'язково

мають брати участь такі фахівці: анімалотерапевт, лікар, психолог. Для кожного пацієнта розробляється індивідуальна програма. По-друге, заняття з участю тварин (Animal Assisted Activity – AAA) – це спортивні (фізкультурні) вправи та інші види активності за їх підтримки, які мають релаксаційну, психопрофілактичну та розвивальну мету. По-третє, навчання з допомогою тварин (Animal Assisted Education – AAE) – це сплановані, структуровані навчальні вправи та заняття, які переслідують насамперед освітні цілі.

Остаточного доведено та офіційно визнано, що сучасна анімалотерапія є ефективним комплексним методом нетрадиційного відновлювального лікування, психологічної реабілітації, корекції та профілактики, який демонструє значущі позитивні результати і пролонгований ефект. Анімалотерапія протидіє, насамперед і головним чином, факторам патогенезу розладів емоційної сфери, нервових та нервово-психічних захворювань, зокрема й тих, котрі погано піддаються іншим методам лікування та реабілітації (див. докладніше [6; 10]).

Одним з найбільш ефективних видів анімалотерапії є *іпотерапія*. Цілющий вплив верхової їзди, зокрема на поранених вояків, першим описав легендарний лікар Еллади Гіппократ (V ст. до н. е.). (Цікаво, що ім'я Гіппократ перекладається як володар/приборкувач коней.) Він наголошував саме на емоційному саногенному ефекті, мовляв, «їзда верхи відганяє темні думки і викликає думки веселі та ясні». Тому радив їздити верхи меланхолікам.

Дені Дідро в огляді досягнень наук у 1735 році опублікував змістовний трактат «Про верхову їзду та її значення для того, щоб зберегти здоров'я і знову його віднайти». Сучасні дослідження показали, що він слушно вбачав ключовий фактор цього цілющого впливу в «ритмічному і плавному русі коня».

Наприкінці ХІХ століття французький лікар Перрон започаткував наукове вивчення цілющого впливу верхової їзди на організм і психіку людини та цілеспрямованого використання її з лікувальною метою. Результати свого дослідження він виклав у праці: «Емоції, які викликає верхова їзда, гігієна цього заняття». Таким чином було доведено, що цілющий вплив верхової їзди ґрунтується на активації плавних рухів м'язів, ритмічного дихання та кровообігу.

На початку 1950 років дозовану верхову їзду та фізичні вправи на коні почали застосо-

увати у процесі лікування та реабілітації деяких категорій інвалідів у Німеччині, Швеції, Норвегії, Фінляндії, Великій Британії, Канаді, Швейцарії, Польщі, Франції, США, Нідерландах, наприкінці 1950-х – у лікуванні психічних і неврологічних розладів. З 1974 року проводяться міжнародні іпотерапевтичні конгреси. На сьогодні у 45 країнах Європи та Північної Америки створені та активно функціонують центри лікувальної верхової їзди. У Великій Британії, Нідерландах та Швеції верхову їзду патронують королівські сім'ї. З 1992 у Фінляндії й у багатьох інших країнах ведеться професійна підготовка іпотерапевтів на рівні другої вищої освіти. Цей фах можуть здобути лиш ті особи, які вже є дипломованими фахівцями однієї із таких спеціальностей, як фізіотерапевт, психолог, психіатр, педагог, і працювали не менше двох років за фахом. З 1960 термін «іпотерапія» вживають у медичній літературі, в 1970 у США іпотерапію почали стандартизувати [11].

У 2024 році в Україні створено Спілку спеціалістів іпотерапії, іповенції та адаптивного кінного спорту (ССПАКС – Ukrainian Equine Assistance Therapy and Adaptive Riding Association – UEATARA), яка об'єднала кіннотників, фізичних реабілітологів, психологів, педагогів та інших фахівців у галузі іпотерапії в багатьох регіонах України. Мета Спілки – впровадження стандартів іпотерапії в Україні, розробка методик, проведення досліджень саногенного впливу взаємодії у системі «людина – кінь». Спілка вже активно співпрацює з європейськими та американськими професійними організаціями, які практикують іпотерапію. Одного з авторів цього повідомлення обрано членом правління цієї Спілки.

На даний момент наукового розуміння іпотерапією зазвичай називають будь-яку саногенну, корисну для душевного і соматичного здоров'я, взаємодію у форматі «людина – кінь»: лікування, реабілітацію, релаксацію, виховання з допомогою спілкування з конем, верхової їзди на коні та в упряжках. Відтак у цю систему включають іповенцію, терапевтичну та корекційно-розвивальну верхову їзду, адаптовану спортивну верхову їзду, адаптивний кінний туризм. На наш погляд, основою власне іпотерапії є терапевтична (лікувальна, реабілітаційна) взаємодія ковітального дуєту «людина – кінь» (ТВЛК) – пасивна верхова їзда (коли вершник не керує конем). Базовий терапевтичний фактор такої їзди – рухи коня,

які цілюще впливають насамперед на тіло, а відтак і на самопочуття, емоційний стан вершника. Водночас доведено, що необхідною складовою найбільш ефективною іпотерапії є іповенція, яка має на меті цілющий вплив насамперед на психіку клієнтів.

Іповенція – це низка специфічних складових ТВЛК, які одержали назву «м'які техніки»: невимушені, приязні, цікаві, радісні взаємини, ігри, піші прогулянки з конем, годування, випасання, чистка, навчання його, спостереження за ним, застосування арт-терапевтичних і фото-терапевтичних технік у спілкуванні з ним тощо. Це вимагає ставлення до коня не як до «тренажера» для пасивної верхової їзди, а як до повноцінного і повноправного партнера, особливості характеру, емоційні стани, потреби якого треба розуміти, поважати і враховувати, прагнути порозуміння з ним, почувати й виявляти стосовно нього щире вдячність і приязнь.

Вочевидь украй важливо, щоб у процесі іповенції людина фокусувала увагу на своїх емоціях, почуваннях, переживаннях, враженнях, асоціаціях, думках. Вона має запам'ятати зміст цих рефлексій, щоб потім обговорити і проаналізувати їх з іпотерапевтом та психологом. До прикладу, важливою складовою догляду за кіньми є піклування про їхні копита. Для огляду стану копита кінь має підняти ногу. Оскільки коні – дуже сильні тварини, то неможливо змусити їх зробити це всупереч їхньому бажанню. Якщо кінь вперто не піднімає ноги, не показує копита, людина, котра спонукає його зробити це, може зажуритися через свою безпорадність, розгніватись, а особа з наслідками психотравми – навіть пережити фруструючий стан тривоги, туги. Ми неодноразово простежували такі реакції у процесі нашої іпотерапевтичної практики.

Під час обговорення та аналізу цих амбівалентних реакцій ми пояснюємо, що коні не погані «емпатики» – добре відчувають емоційні стани людей, які намагаються з ними взаємодіяти. Чим зліша, розгнівана, неприязна, стривожена, налякана людина, тим менша ймовірність, що кінь буде з нею взаємодіяти, співпрацювати. І навпаки, доброзичливе ставлення, приязнь, лагідність завойовують його серце і схиляють до взаємодії. Всі ті наші клієнти, котрі були одразу налаштовані так, і ті, хто спромоглися таким чином переналаштуватись відносно коней, зазнали радості порозуміння з ними завдяки своїй людяності,

доброті, ширій вдячності, «своєму позитиву», – як висловився один з них. Своєю чергою, це відчутно стимулювало їх *інтерес* до приязної взаємодії з кіньми та *радість* від неї, тобто дало *емоційний* релаксаційно-терапевтичний ефект. На відміну від власне іпотерапії, в корекційно-розвивальній верховій їзді вершник самостійно керує конем і виконує спеціальні вправи. Він функціонує на ґрунті адаптованої спортивної їзди за програмами пара- та спеціальної олімпіади і неолімпійських видів кінного спорту. Окремі дисципліни такої їзди розвиваються у рамках Міжнародної Федерації Кінного Спорту (Fédération Equestre Internationale – FEI). Великий внесок у розвиток адаптованої та корекційно-розвивальної верхової їзди, іпотерапії зробив і робить Німецький Кураторіум з Терапевтичної Верхової їзди (Deutsches Kuratorium fuer Therapeutisches Reiten – DKThR), який об'єднує фахівців не лише Німеччини, а й інших країн.

Окрім згаданих різновидів взаємодії у системі «людина – кінь», існують інші. Але єдиної класифікації і термінології, схваленої та затвердженої Міжнародною Федерацією Верхової їзди (FRDI), на сьогоднішній день не існує. На основі вивчення досвіду такої взаємодії, набутого у Харкові до війни, В.О. Тімченко і М.В. Тімченко запропонували розлогу та змістовну класифікацію саногенної взаємодії людини з конем і висвітлили організацію різних її процедур. Вони також змістовно описали цілющі впливи цієї взаємодії – біомеханічний, психогенний та емоційний [6, с. 242-247].

Сутність біомеханічного впливу полягає в тому, що кінь, який іде кроком, за хвилину посиляє вершнику близько 110 коливальних імпульсів: угору-вниз по довжині осі тіла (проти сили тяжіння); вперед-назад по фронтально-поперечній осі тіла; з боку в бік навколо сагітально-поперекової осі тіла; діагональні рухи навколо функціональної точки центру тіла. М'язи вершника реагують на ці імпульси подібними за амплітудою, частотою та інтенсивністю скороченнями. Оскільки нормальна температура коня вища за людську на 1,5-2 градуси, то рухи м'язів спини тварини, котра рухається, розігрівають і масажують м'язи вершника. Завдяки прямому контакту з його тазом, імпульси рухів коня індукують його тазостегнові суглоби та поперекову частину хребта, що спричиняє ефект, подібний на динаміку тіла здорової крокуючої людини. Інакше кажучи, вершник сидить, але його м'язи функціонують так, ніби він іде. Пока-

зово, що під час руху коня вершник мусить правильно сидіти, щоб утримувати рівновагу, координувати та синхронізувати свої рухи. Все це оздоровлює його організм і тонізуюче релаксаційним чином впливає на його нервову систему і психіку. Важливо й те, що у цьому процесі відбувається так званий «ефект перенесення тренувальних впливів», за якого підвищується тонус навіть тих м'язів, котрі не лише не контактують з тілом коня, а й безпосередньо не працюють.

Встановлено, що верхова їзда також корегує і нормалізує дрібну моторику, сприяє функціонуванню й розвитку складних точних рухів. Примітно, що цей ефект властивий лиш іпотерапії. Жодні інші рухові способи лікування його не спричиняють. Чимало дослідників вважають його найважливішим біомеханічним ефектом ТВЛК.

Аналітичне вивчення різних описів *емоційного впливу* ТВЛК, лікувальної верхової (ЛВІ) та нашого власного іпотерапевтичного досвіду дає підстави висновувати про те, що біомеханічний вплив верхової їзди, основою якого є широкий спектр сенсорних і моторних імпульсів, спричиняє розвій доволі інтенсивного емоційного ефекту – індуковане цими імпульсами «м'яке» збудження м'язів вершника, що викликає в нього стан приємного релаксу та радісного піднесення, яке іноді може наближатись до стану ейфорії. Вказане піднесення однозначно цілюще для душевного і соматичного здоров'я, зокрема й тому, що воно зумовлене здоровим і шляхетним заняттям, а не психотропною речовиною. Природно, що людина, яка перебувала в стані такого піднесення, прагне знову й знову пережити цей стан, тобто в неї з'являється *інтерес* до подальшого прояву життя – верхової їзди, до коней, який закономірно поширюється на інші гідні та привабливі прояви його.

Згідно з теорією прихильності (attachment theory) ефективна взаємодія особи зі значущими іншими сприяє підвищенню її впевненості у своїх силах, віри у себе, самооцінки, задоволенню собою та оточенням, що сприяє почуттєвому благополуччю. Доречно нагадати, що Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) вбачає у цьому почутті основний прояв, головну ознаку, інтегральний показник загального здоров'я особистості.

Нагадаємо, що ефективну взаємодію людини з тваринами, особливо з сильними та інтелектуальними, якими є коні, варто розглядати і з позицій теорії прихильності, адже такий

взаємодії притаманні всі чотири основні показники прихильного ставлення: прагнення близькості, зокрема тілесно-дотикової, тактильної, почування захищеності та безпеки, довіра, стає бажання підтримувати і розвивати взаємодію [11; 12]. Наш іпотерапевтичний досвід однозначно засвідчує слухність цієї позиції. Йдеться насамперед про осіб з обмеженими можливостями, людей з інвалідністю. Раптове, значне й остаточне обмеження життєвих спроможностей і можливостей внаслідок серйозного поранення потужно шокує до недавня цілком здорового, здатного давати собі раду в усьому, навіть на війні, комбатанта. Звичайно, особливості переживання цього шоку кожним ветераном, який зазнав інвалідності внаслідок поранення, зумовлюються низкою суб'єктних та об'єктивних умов і факторів (особистісними властивостями, ставленням значущих інших, соціуму, матеріальним забезпеченням тощо). Але кожному з них нелегко адаптуватися до такого раптового великого обмеження. Іпотерапія допомагає тим, що здатність прихильно та успішно взаємодіяти із сильною і розумною твариною, пересуватись верхи на ній, керувати нею активує почування своєї спроможності, а відтак намагає віру в себе, надію, що далеко не все втрачено (див. докладно [10, с. 27-36, 42-45]).

На тлі зазначених саногенних упливів іпотерапії в багатьох випадках доречними є логотерапевтичні діалоги, що зреалізуються невимушено, коли комбатант потребує змістовних екзистенційних роздумів (головно про сенс життя загалом і його особистісні уявлення), будучи відкритим до відповідної інформації. *Про наше розуміння і досвід логотерапевтичного підходу до психотравм злочинної війни московії проти України описано детально* (див. [14]). В контексті цього дискурсу лише зазначимо, що, як підкреслював творець логотерапії (екзистенційного аналізу) В.Е. Франкл, «...потреба й питання про сенс життя гостро постають саме тоді, коли людині живеться гірше нікуди. Свідченням цього є особи з числа наших пацієнтів, котрі помирають, та колишні в'язні концтаборів і таборів для військовополонених, які вижили в них». Але існує чимало осіб, які не потерпають і не потерпали від тих чи інших важких страждань, скаржилися йому і його учням та послідовникам на тривожно-гнітюче усвідомлення поверховості й безглуздості свого існування, відсутності смислу буття, на почування

«внутрішньої порожнечі», «неприкаяності душі», що зводить нанівець їхню спроможність цікавитись, захоплюватись, ініціювати, зумовлює сталий стан *тужливої розгубленості й виснаженості*. Він дав декілька назв цьому стану: «духовний вакуум»; «екзистенційний вакуум»; «переживання безодні»; «екзистенційний відчай». Єдиний спосіб ефективного лікування такого стану та його наслідків – заповнити духовний вакуум гідним сенсом життя [7]. Наш досвід показав, що з усіх тих цінностей, які є аксіологічною засадою гідного, життєдайного смислу, найважливіші – творення, переживання, ставлення.

У логотерапії інтегральним саногенним ставленням до життєво значущих для суб'єкта втрат і смертельних загроз є віра в «надсмісл» – в існування трансцендентного, персоніфіковані суб'єкти якого (Бог, ангели, святі) піклуються про наш земний світ з позицій любові до нього, що надає сенсово високого статусу існуванню людства і кожної людини та живить оптимістичну надію на можливість благополучного фіналу земних страждань. Відтак щире особистісне прийняття «надсміслу» здатне нівелювати фрустрацію безнадійності, зокрема суїцидальні мотиви осіб, охоплених нею [2; 3; 4; 7]. Нашим клієнтам «заходять» (за висловом одного з них) бесіди не лише про таку віру і надію, а й про органічно пов'язану з ними справжню любов (Віра – Надія – Любов) – і найбільш людяне й божественне начало в людині. Е. Фромм у цьому контексті пише: «...Любити завжди означає віддавати, це означає також піклуватися, нести відповідальність, поважати й знати» [9]. Така любов – психологічна засада саногенного, життєдайного для людини ставлення до своєї долі [2; 3; 7].

Повна іпотерапевтична сесія в нашому дослідженні складається з десяти сеансів під керівництвом інструктора-іпотерапевта – 90-хвилинних групових занять один раз на тиждень, які проводяться у кількох локаціях: стайні, манежі, на відкритій місцевості. В обидва кінці учасників доставляє транспорт.

Заняттям передують психодіагностичне обстеження учасників проєкту. Нами використана методика СЕТА (Common Elements Treatment Approach), створена в університеті імені Джона Хопкінса (США) на основі доказових методів лікування депресії, тривоги, вживання психоактивних речовин та розладів, пов'язаних з психотравмою і дистресом. СЕТА

можуть успішно послуговуватися й особи без спеціальної медичної освіти, які не надають власне психіатричної та неврологічної допомоги, але працюють з особами, котрі потерпають від наслідків психотравми, зокрема бойової. Це – загальновизнана перевага СЕТА. Завдяки їй, а також валідності та надійності цієї діагностичної методики, накопичено значний масив змістовних матеріалів репрезентативних досліджень, проведених у багатьох країнах світу з групами постраждалих від психотравм і бойового, і небойового походження, що принесло їй світове визнання. СЕТА верифікована і на матеріалах українських досліджень, вперше і найбільш ґрунтовно – у Центрі психічного здоров'я та психосоціального супроводу Києво-Могилянської академії. Примітно й те, що СЕТА містить не лише діагностичну, а й профілактичну та лікувальну складові, що засновуються у когнітивно-поведінкових підходах, спрямованих на м'яке послаблення, а то й подолання невропатично-депресивних симптомів різного походження, зокрема й ПТСР.

Перше заняття містило лаконічну розповідь клієнтам про корисний вплив іпотерапії на функціонування організму вершника: покращення кровообігу, м'язового тону, постави, відчуття рівноваги. Наголошувалося, що успішно їздити верхи можуть також особи з різними обмеженими можливостями щодо функціонування тіла. Наводилися у зв'язку з цим переконливі приклади, зокрема однієї із засновниць іпотерапії Лізи Хартел (Данія), котра була з дитинства частково паралізована після захворювання поліомієлітом, але стала першою жінкою, яка у змаганнях з чоловіками виборола медаль на Олімпійських іграх (Гельсінкі, 1952) у виїзді (англ. – dressage) [11]. Говорилося про вражаючі спортивні досягнення колишнього нашого клієнта, про якого йдеться нижче та ін.

Потім проводилася екскурсія стайнею, яка завершувалася зустріччю з кінями в манежі. Відтак, за окремими винятками, «прикріплювалися» клієнти до одного з коней і далі, впродовж всієї сесії, вони взаємодіяли у таких парах. Коней звать Болівія та Буцефал, що різняться між собою за норовливістю. Кожен клієнт мав право вибору коня для іпотерапевтичної взаємодії, але (за потреби) існувала можливість аргументованої зміни кожним учасником свого вибору. Це ключовий момент в налагодженні «міжособистісної» взаємодії клієнта і коня, тобто у реалізації іповентного підходу в нашій іпотерапевтичній роботі.

Наступні заняття проводилися в манежі. Кожне з них обов'язково включало 1) огляд результатів попередніх занять, 2) обговорення тілесних відчуттів та емоційних реакцій і почувань, 3) укладення завдань відносно взаємодії вершника з конем зі зворотним зв'язком. Клієнти опановували правилами техніки безпеки у процесі спілкування з кінями та догляду за ними, навчалися правильно сидіти на коня і сидіти на ньому, керувати ним і підтримувати рівновагу під час руху, їздити верхи без рисі та з риссю, кроком нерівною місцевістю на лоні природи та ін. Кожне заняття завершувалося груповим обговоренням нових вражень, досі невідомого досвіду учасників, причому з акцентом на рефлексії емоційних реакцій та станів у процесі такого обговорення. Так, враження, про які говорили майже всі наші клієнти були такі: 1) найбільше подобаються заняття на лоні природи, у вольєрі також подобаються, але менше; 2) наявні виразні позитивні зміни у самопочутті: покращення м'язового тону, емоційного стану, настрою, сну, більш позитивне мислення, підвищення лібідо тощо (див. докладніше [10, с. 27-36; 42-45]).

Наведемо декілька виразних прикладів самозвіту наших клієнтів.

1. Військовослужбовець М. К. вперше долучився до іпотерапії 02.04.2024. Психодіагностичне опитування після першого заняття виявило симптоми ПТСР, тривоги та депресії (загальний бал – 21). Протягом наступних занять (всього 9) його психологічний та соматичний стан помітно покращилися. Зокрема, самооцінка почування суму знизилась із двох балів до одного, втоми із трьох до одного. Зникла низка негативно забарвлених емоційних переживань, психологічних і соматичних станів, скажімо почування «ніби перебуваєш у пастці» і «здається, ніби тебе ніхто не розуміє»; погіршення настрою при згадці про травматичні події; тремтіння і тремор (початкові самооцінки – на рівні двох балів); знервованість і пітливість; напруженість і напади страху (початкові самооцінки – на рівні трьох балів). Після сьомого заняття М. К. оцінив свій стан балом 7. Отож показники невропатичних симптомів депресивного спектру зменшилися втричі.

Зворотній зв'язок у формі відкритих запитань щодо вражень, переживань, почувань, бажань клієнта, зумовлених іпотерапією. Після першого заняття: «Дуже сподобалось. Давно хотів спробувати верхову їзду. Дуже красиве місце і приємні інструктори. Я впевнено почувався у сідлі. Сподіваюсь, це тільки перше заняття з багатьох. Особливо цікаво, що під час заняття поранена нога зовсім не турбувала». Після третього заняття: «Іпотерапія мені подобається, я з нетерпінням чекаю наступних поїздок верхи. Під час їзди верхи я маю гарний настрій, болі в нозі мене не турбують. Після занять завжди залишаються приємні враження». Після четвертого заняття: «Іпотерапія допомагає зняти стрес і мотивує до дій. Настрій після

їзди завжди хороший. Атмосфера приємна.» Після п'ятого заняття: *«Іпотерапія приносить спокій та відчуття розвантаження, полегшення. Покращується моральний стан»*. На шостому занятті трапився випадок, який дещо похитнув упевненість М. К. стосовно своєї спроможності давати собі раду з конем. Але у процесі обговорення у психологічно сприятливому довіллі він швидко здолав свої сумніви. Його власне узагальнення результатів цього обговорення: *«Після втрати рівноваги на коні на минулому занятті з'явився певний страх впасти та скутість у рухах верхи. Проте це не вплинуло на задоволення від спілкування з конем. Бажання продовжувати заняття не зникло і не зменшилось»*.

Отже, динаміку соматичного та емоційного самопочуття М. К. у процесі іпотерапії можемо оцінити як позитивну, саногенну. Невдовзі після завершення курсу іпотерапії він повернувся до активної військової служби, зокрема у зоні бойових дій.

2. Комбатант А. А. відвідав дев'ять занять з іпотерапії. Діагностичний тест СЕТА після першого заняття показав наявність депресії та симптомів ПТСР (загальний бал становить 12). Упродовж іпотерапевтичних занять відбулось значне покращення його психічного стану, зокрема зникло почуття суму, також зійшла нанівець втрата інтересу до щоденних справ (початкові самооцінки – по три бали, себто «майже завжди»). При цьому зворотний зв'язок показав таку динаміку розвитку. Після першого заняття: *«Зникла апатія. Отримав задоволення від співпраці з конем. Відпрацьовував контроль за своїм і коня емоційним станом та реакціями»*. Після сьомого заняття: *«Під час роботи в манежі була сильна гроза. Грози і грому кін не боїться»*. Цей момент вважаємо показовим щодо динаміки психічного стану клієнта, військова спеціальність якого – артилерист. Того дня під час грози він, вочевидь завдяки відповідному стану коня, поведився спокійно, врівноважено, не було флешбеків, пов'язаних із травматичною подією – пораненням на тлі сильних вибухів. До цього грім та інші гучні звуки викликали такі реакції, а після цієї події, якщо й викликають, то не завжди і не інтенсивні.

3. Військовослужбовець С. Т. на першому занятті мав діагностичні показники, які відповідають стану депресії. Водночас динаміка його психічного стану коливалась у межах 4 балів, що виокремлює його з-поміж усіх інших обстежуваних і, ймовірно, частково пояснюється тим, що він на той час уже пройшов чимало психотерапевтичних тренінгів та інших процедур, має професійну психологічну освіту і досвід діяльності за цим фахом, зокрема володіє знаннями, вміннями і навичками психологічної саморегуляції. Тому його відповіді на запитання зворотного зв'язку є для нас вельми важливими щодо верифікації основної гіпотези чинного дослідження. Так, після першого заняття відзначено: *«З плюсів – розслаблення поперекового відділу, оптимізація тазових органів, поліпшення сну, підвищення лібідо, покращення настрою, тоді як з мінусів – крепатура у попереку два наступні дні»*. Після другого: *«З плюсів – розслаблення фізичне і ментальне, масаж простати, пропрацювання поперекового напруження, покращення сну, підвищення лібідо, прекрасні емоції – радість, натхнення»*. Після четвертого заняття: *«Сповнює життєрадісність, звеселяє. Хотілось би частіше»*.

4. Комбатант В. Т. станом на перше іпотерапевтичне заняття мав виражену депресію та показники, наближені до ПТСР. У процесі наступних занять «пом'якшилось» почуття самотності та ізоляції (з двох до 1 бала), зникли знервованість, пітливість, стан суму, який до занять майже не полишав. Зворотний зв'язок мав таку психодинаміку. Після другого заняття: *«чудовий сон, гарні почуття»*, після третього – *«почуття дуже добрі і все кращі, думки кращі»*, після четвертого – *«гірший стан і напруження покидають, приємно розслабляюсь, полишають дурні думки і приходять кращі»*. Після шостого – *«сильне полегшення – настрої і думки набагато кращі»*.

5. Ветеран І. М. через п'ять місяців після важкого поранення відвідав дев'ять сеансів іпотерапії. Після першого сеансу в нього діагностовано показники, що відповідають ПТСР. Впродовж подальших сеансів майже всі вони, особливо тривожності, знижувались, а от депресії – дещо зростали. Врешті-решт усі ці показники істотно знизились. У відповідях на запитання зворотного зв'язку І. М. зазначав таке. Після першого заняття: *«Від контакту з конем – заряд енергії на декілька днів! Отримав чудовий масаж сідниць (проблемна ділянка), потренував м'язи, потрібні для протезування»*. Після другого вишколу: *«Баланс, спокій, впевненість»*, після третього – *«Ейфорія! Без коня життя – х***»*, після четвертого – *«Постійно хочеться довше їздити верхи»*, після п'ятого – *«Гарні емоції»*, після сьомого заняття: *«Здорово, що тут скажеш! Хочу ще і ще!»*. В подальшому І. М. виявив значні здібності у параолімпійському спорті, виборов дві срібні медалі на «Іграх нескорених» у 2023 році. Іпотерапія стала для нього першою сходиною на шляху спортивних успіхів, які живляться саногенним інтересом до життя і живлять його біофілією.

Нами зібрано ще чимало самозвітів такої саногенної психоемоційної динаміки у процесі іпотерапії (див. [10, с. 5870]). Всі вони одержані від комбатантів, які відвідали всі або майже всі заняття. В усіх них попередньо було діагностовано симптоми ПТСР, депресії. Це – переконливе свідчення репрезентативності їх самозвітів, які являють собою емпіричну верифікацію коректності гіпотез нашого дослідження. Водночас аргумент на користь цього висновку вбачаємо у тому факті, що у переважної більшості тих комбатантів, які відвідали менше половини занять, патогенних невропатичних симптомів практично не виявлено, що показала психодіагностика за допомогою валідних і надійних методик, зокрема методики СЕТА.

Обстеження за методикою СЕТА також виявили хвилеподібний характер динаміки (коливальну траєкторію) патогенних емоційних переживань у деяких з тих комбатантів, котрі пройшли вісім-дев'ять сеансів ТВЛК, з виразним зниженням після останніх сеансів інтенсивності цих переживань та наростанням і посиленням позитивно забарвлених емоційних реакцій і станів (приємного самопочуття,

радісного піднесення, інтересу до життя тощо).

Вважаємо, що важливим чинником таких показників є деяка недовіра, відчуженість, замкненість у собі, емоційна скутість, психологічний бар'єр щодо оприлюднення своєї вразливості, «слабкості», «плаксивості», адже, згідно з офіцерським еталоном, справжній комбатант має бути мужнім, сильним духом, психологічно стійким. Тому на початковому етапі надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, зрештою як і всім іншим особам, котрі вважають, що вони мають бути стійкими й мужніми, треба було делікатно пояснювати, що сила й слабкість характеру особистості визначаються не наслідками травмування її психіки, а її поведінкою у психотравмувальних ситуаціях і їх спроможністю долати й перебороти ці наслідки.

Таким чином, попередні результати пропонованого тут дослідження, яке триває, дають змогу стверджувати, що іпотерапія є унікальним методом психотерапії, психологічної та фізичної реабілітації. Її унікальність полягає в гармонійному кореляційному поєднанні соматичних та емоційних саногенних впливів. Ефективність іпотерапії відчутно посилюється органічним поєднанням з іншими валідними психотерапевтичними методами, передусім із логотерапією.

На сьогодні, на жаль, існує низка перешкод і труднощів на шляху впровадження цієї перспективної психотерапевтичної та психологічно-реабілітаційної практики. Насамперед і головним чином – бюрократичних: громіздкий, розгалужений у різних установах державний супровід ветеранів-комбатантів, які мають психологічні проблеми; відсутність державної підтримки окремих ентузіастів, які за допомогою власних ресурсів та зусиль намагаються проводити і розвивати іпотерапію. Окрім цих ентузіастів, в Україні немає фахівців з іпотерапії, та й підготовка таких фахівців не ведеться, хоча вона конче затребувана.

Окремо зазначимо й те, що організація іпотерапії та керування нею вимагають комплексного поєднання різних компетентностей, знань, умінь, навичок в одній людині: психологічних, психотерапевтичних, з психологічної та фізичної реабілітації, медичних, ветеринарних, у галузі кінного спорту та екологічного туризму, а в умовах відсутності державного регулювання та фінансування, ще й здібностей до підприємництва, управління діяльністю громадських організацій і т. ін. Але навіть іпотерапевт, який відповідає усім цим вимогам,

не зможе працювати без команди фахівців: колег-іпотерапевтів, психологів, лікарів, реабілітологів.

Водночас в Україні існує низка сприятливих щодо розвитку іпотерапії умов та обставин. По-перше, унагальнюється потреба впровадження дієвих програм психотерапії та психологічної реабілітації осіб, які зазнали тілесних і психічних травм, щонайперше внаслідок поранень. По-друге, в нашій країні є чимало коней, кінноспортивних шкіл і клубів, туристичних баз, цілком придатних для проведення іпотерапії. По-третє, утвердження й розвиток гуманізму, людяності – необхідна умова і потужний засіб прогресу нашої політичної нації та держави. В цьому вимірі іпотерапія є гуманістичною не лише у сенсі надання допомоги, реабілітації, а й у ставленні до тварин, «братів наших менших», себто вона активізує біоетичні духовні цінності, автентичне прийняття яких чинить цілющий вплив на психіку людини. Значуще, що іпотерапія дарує шанс на нове якісне життя багатьом чудовим коням, які вже не здатні показувати високі результати в кінному спорті.

Наразі вважаємо доцільним вказати на низку кроків, які потрібно здійснити на рівні відповідних державних установ, профільних міністерств, органів самоврядування, зацікавлених інституцій, навчальних закладів:

А. Розробити коректні протоколи психодіагностики, психотерапії, психологічної реабілітації осіб з ПТСР. Станом на сьогодні діє рішення МОЗ України (2017), згідно з яким лікарям дозволяється (але не зобов'язує їх) використовувати міжнародні програми діагностики, лікування та реабілітації. Державних документів щодо регуляції психодіагностики, психотерапії та психологічної реабілітації осіб з ПТСР, які б базувалися на верифікованій світовій практиці лікування цього розладу, поки що не існує.

Б. Науковці прогнозують «цунамі ПТСР» – зростання кількості комбатантів, які потерпають від цього розладу, з 10-15%, зафіксованих на сьогоднішній день, до щонайменше втричі вищого показника вже невдовзі. Тому підготовка інфраструктури, фахівців, розробка теоретичних та методичних засад надання їм якісної, кваліфікованої допомоги – нагальна потреба теперішнього моменту. В цій підготовці треба спиратись не лише на державний бюджет та інфраструктуру, а й на відповідні ресурси освітніх закладів, територіальних і місцевих громад, громадських і міжнародних бла-

годійних організацій, грантових фондів. Це стосується й іпотерапії, котра не вимагає залучення значних фінансових ресурсів, що підтверджує і наш досвід.

В. Попри те, що іпотерапія є одним з апробованих та верифікованих в багатьох країнах ефективних методів надання психологічної допомоги особам з ПТСР та симптомами депресивного спектру, її саногенні результати можуть бути нестійкими і навіть сходити нанівець. Надійним способом запобігання таким деструктивним процесам є комплексний підхід – обов'язкове поєднання іпотерапії з надійними та валідними методами, методиками, техніками психотерапії, психокорекції, психологічної та фізичної реабілітації: когнітивно-поведінковою терапією (КПТ), травмофокусованою когнітивно-поведінковою терапією (ТФ-КПТ), логотерапією екзистенційним аналізом, короткочасною структурованою терапією, техніками експозиції, десенситизації та ін. Відтак потрібний ефективний професійний менеджмент такого поєднання, себто якісна організація його та управління ним.

Насамкінець висловимо надію, що нещодавно створена Всеукраїнська спілка спеціалістів з іпотерапії, іповенції та адаптивного кінного спорту належним чином сприятиме ефективному вирішенню усіх цих проблем.

ВИСНОВКИ

1. Виразними симптомами ПТСР українських комбатантів є негативно забарвлені емоційні стани та реакції депресивного спектру, які зазвичай відчутно послаблюють, а то й зводять нанівець, інтерес суб'єкта до свого теперішнього та майбутнього життя, його здатність насолоджуватись життям і працездатність. Тому відновлення й посилення цього інтересу і цих здатностей є необхідною умовою успішності психотерапії та психологічної реабілітації комбатантів, як і всіх інших осіб, котрі потерпають від зазначених симптомів.

2. Інтереси людини, які сповнюються її вітальною наснагою і живляться нею, інтегруються у її життєдайному сенсі життя. Такий сенс – засаднича умова і провідний чинник нормального формування, функціонування, розвитку та психічного здоров'я особистості. Водночас інтерес – це одна із самотутніх емоцій. При цьому фундаментальною засадою інтересу як мотиваційної спонуки, інтенції є інтерес як пристрасна спонукка – сталий емоційний стан зацікавленості.

3. Доведено, що ефективність іпотерапії у відновленні та зміцненні емоційного базису інтересу особи до життя, ковітальної наснаги тих українських ветеранів війни, у яких ці потуги послабились унаслідок травмування психіки. Головна мотиваційна спонукка до занять з іпотерапії, у процесі яких відбуваються такі саногенні зміни, – втіха (емоції радості, веселості, інтересу, стани радісного піднесення, приємного релаксу) від безпосереднього контакту та спільної активності з конем, а відтак щира вдячність і приязнь до нього, що виявляється у піклуванні про нього. Методом стабілізації цього саногенного ефекту логотерапії є діалог про сенс життя, де високий смисл подвигів і жертв наших воїнів полягає у захисті добра, людяності від оскаженого вселенського зла, уособленням якого завжди була і є мерзенна московія.

4. На основі аналітичного вивчення наукових описів *емоційного впливу* терапевтичної взаємодії у системі «людина – кінь» (ТВЛК), лікувальної верхової їзди (ЛВІ) та нашого власного іпотерапевтичного досвіду, висновуємо, що біомеханічний вплив такої їзди, будучи заснований на широкому спектрі саногенних сенсорних та моторних імпульсів, спричиняє доволі інтенсивний емоційний ефект – індуковане цими імпульсами, «м'яке» збудження м'язів вершника, що викликає в нього стан приємного релаксу та радісного піднесення і що у підсумку цілюще впливає на його душевне і соматичне здоров'я. Природно, що людина, яка перебувала в такому стані, прагне знову пережити його, тобто у неї з'являються інтерес та інтенція до принадного прояву життя – верхової їзди, що закономірно поширюється на інші гідні та заманливі прояви його.

5. Саногенну взаємодію людини з тваринами, особливо із сильними та інтелектуальними, якими є коні, варто розглядати і з позицій теорії прихильності, адже цій взаємодії притаманні всі основні показники прихильного ставлення: прагнення близькості, зокрема тілесно-дотикової, почування захищеності та безпеки, довіра, стале бажання підтримувати взаємодію. Це стосується насамперед осіб з обмеженими можливостями, людей з інвалідністю. Раптове, значне й остаточне обмеження життєвих можливостей внаслідок серйозного поранення потужно шокує до недавня цілком здорового, здатного давати собі раду в усьому, навіть під час бойових дій, комбатанта. Особливості переживання цього шоку кожним ветераном, який став скаліченим,

зумовлюються низкою суб'єктивних та об'єктивних умов і факторів. Але кожному з них нелегко адаптуватись до такого раптового великого обмеження.

6. Загалом іпотерапія допомагає тим, що здатність прихильно взаємодіяти із сильною і розумною твариною, пересуватися верхи на ній стимулює почування своєї життєвої спроможності, а відтак посилює віру в себе, дає надію, що не все втрачено. На тлі зазначених саногенних впливів іпотерапії інколи доречними є логотерапевтичні діалоги, коли розуміємо, що комбатант потребує змістовних екзистенційних роздумів (про сенс життя загалом і його особистого призначення зокрема). При цьому з усіх тих цінностей, які є першоосновою життєдайного смислу – творення, переживання, ставлення, – клієнтів цікавлять насамперед і здебільшого цінності особистісного ставлення.

7. У логотерапії інтегральною засадою цінностей ставлення, зокрема саногенного ставлення до екзистенційно значущих для особи втрат і загроз, є віра в «надсмісл» – в існування Трансцендентного, суб'єкти якого (Бог, ангели, святі) піклуються про наш матеріальний світ з позицій любові до нього, що надає високого сенсу існуванню людства і кожної людини та живить надію щодо благополучного фіналу земних страждань. З такою вірою і надією органічно пов'язана справжня, самовіддана любов (Віра – Надія – Любов), яка становить емоціогенне та екзистенційне джерело життєдайного для особистості ставлення до своєї долі.

8. Самозвіти саногенної емоційної динаміки, здійснені комбатантами у процесі іпотерапії, засвідчили, що ті, хто відвідав усі заняття, позбулися базових симптомів ПТСР та депресії. Більше того, навіть ті військовики, хто відвідали менше половини занять, переважно звільнилися від патогенних невропатичних симптомів, що емпірично засвідчує коректність основної гіпотези чинного дослідження.

9. Обстеження за допомогою методики СЕТА виявили хвилюподібну динаміку (коливальну траєкторію) патогенних емоційних переживань у деяких з тих комбатантів, котрі пройшли всі або майже всі сеанси ТВЛК, з виразним зниженням їх інтенсивності та наростанням і посиленням позитивно забарвлених емоційних реакцій і станів протягом останніх сеансів курсу. Встановлено, що важливим фактором таких показників є деяка недовіра, відчуженість, замкненість у собі,

емоційна скутість, психологічний бар'єр щодо оприлюднення своєї вразливості, «слабкості», «плаксивості», адже, згідно з офіцерським еталоном, справжній комбатант має бути мужнім, сильним духом, психологічно стійким. Тому на початковому етапі психологічної допомоги учасникам бойових дій, зрештою як і всім іншим особам, котрі вважають, що вони мають бути стійкими й мужніми, потрібно делікатно пояснювати, що сила й слабкість характеру особистості визначаються не наслідками травмування її психіки, а її поведінкою у психотравматичних ситуаціях і спроможністю долати і переборювати ці наслідки.

10. У цілому висновуємо, що іпотерапія є одним з унікальних ефективних методів лікування ПТСР. Її надзвичайність полягає в гармонійному кореляційному взаємодоповненні соматичних та емоційних саногенних впливів, а її ефективність відчутно посилюється органічним поєднанням з іншими валідними й надійними психотерапевтичними методами, зокрема з логотерапією.

11. Водночас констатуємо, що на сьогоднішній день існує низка перешкод на шляху впровадження іпотерапії. Насамперед – відсутність належної державної підтримки, зокрема й ентузіастів, які за допомогою власних ресурсів та зусиль намагаються її проводити і розвивати. Крім того, в Україні немає фахівців з іпотерапії, і підготовка таких фахівців не ведеться. Очевидно, що у розвитку іпотерапії потрібно спиратись не лише на державний бюджет та інфраструктуру, а й на відповідні ресурси освітніх закладів, місцевих громад, громадських і благодійних організацій, спортивних товариств. Приміром, в Україні є чимало коней, кінноспортивних шкіл і клубів, туристичних баз цілком придатних для розширення іпотерапії, що, скажімо, дарує шанс на нове якісне життя багатьом чудовим коням, які вже не здатні показувати високі результати в кінному спорті. У будь-якому разі іпотерапія є гуманістичною не лише у сенсі надання допомоги, реабілітації, а й у ставленні до тварин, «братів наших менших», себто становить осереддя біоетичних духовних цінностей, прийняття яких спричиняє цілющий вплив на психіку травмованого суб'єкта.

Сподіваємось, що створена у 2024 році Всеукраїнська спілка спеціалістів з іпотерапії, іпопівенції та адаптивного кінного спорту належним чином сприятиме ефективному вирішенню цих проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Москалець В.П. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни росії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2022. №1. С. 64-83. DOI: 10.17721/upj.2022.1(17).4
2. Москалець В.П. «Над-смісл» у логотерапії безнадійності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 17. С. 113-125.
3. Москалець В. «Над-смісл» у логотерапії горя втрати і мук совісті. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 16. С. 73-83.
4. Москалець В., Рошкевич О. Логотерапевтичний принцип підходу до психологічних проблем ветеранів війни з росією. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том II / за заг. ред. В. Садкового, О. Тімченка; Національний університет цивільного захисту України. Харків: Панов А. М., 2022. С. 90-109.
5. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
6. Тімченко В., Тімченко М. Анімалотерапія в системі медико-психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки і оборони України. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том II* / за заг. ред. В. Садкового, О. Тімченка; Національний університет цивільного захисту України. Харків: Панов А. М., 2022. С. 225-256.
7. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2023. 160 с.
8. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 714 с.
9. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 192 с.
10. Хандогіна О.В. Психологічна реабілітація ветеранів війни з інвалідністю та ПТСР за допомогою іпотерапії: дипл. магістра: спец. 053 Психологія. Івано-Франківськ: ПНУ імені Василя Стефаника, 2023. 120 с.

REFERENCES

1. Moskalets, V.P. (2022) Lohoterapevtychnyi pidkhdid do psykhotravm zlochnynnoi viiny rosii v Ukraini [Logotherapeutic approach to the psychotrauma of Russia's criminal war in Ukraine]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, 1, 64-83. DOI: 10.17721/upj.2022.1(17).4 [in Ukrainian].
2. Moskalets, V.P. (2024) «Nad-smysl» u lohoterapii beznadiynosti [«Super-meaning» in the logotherapy of hopelessness]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia»*, 17, 113-125 [in Ukrainian].
3. Moskalets, V. (2023) «Nad-smysl» u lohoterapii horia vtraty i muk sovisti [«Super-meaning» in the logotherapy of grief of loss and pangs of conscience]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia»*, 16, 73-83 [in Ukrainian].
4. Moskalets, V., Roshkevych, O. (2022) Lohoterapevtychnyi pryntsyyp pidkhdodu do psykholohichnykh problem veteraniv

viiny z rosiieiu [Logotherapeutic principle of the approach to psychological problems of veterans of the war with russia]. *Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstremalnii ta kryzovii psykholohii: monohrafiia. Tom II* / za zah. red. V. Sadkovoho, O. Timchenka; Natsionalnyi universytet tsyvilnoho zakhystu Ukrainy. Kharkiv: Panov A. M., 90-109 [in Ukrainian].

5. Stepanov, O.M. (avt.-uporiad.) (2006) *Psykholohichna entsyklopediia* [Psychological encyclopedia]. Kyiv: Akademvydav. 424 p. [in Ukrainian].

6. Timchenko, V., Timchenko, M. (2022) *Animaloterapiia v systemi medyko-psykholohichnoi reabilitatsii profesiinykh kontynhentyv sektoru bezpeky i oborony Ukrainy* [Animal therapy in the system of medical and psychological rehabilitation of professional contingents of the security and defense sector of Ukraine]. *Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstremalnii ta kryzovii psykholohii: monohrafiia. Tom II* / za zah. red. V. Sadkovoho, O. Timchenka; Natsionalnyi universytet tsyvilnoho zakhystu Ukrainy. Kharkiv: Panov A. M., 225-256 [in Ukrainian].

7. Frankl, V. (2023) *Liudyna u poshukakh spravzhnogo sensu. Psykholoh u kontstabori* [Man in Search of True Meaning. Psychologist in a Concentration Camp]. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia. 160 p. [in Ukrainian].

8. Froid, Z. (1998) *Vstup do psykhoanalizu* [Introduction to Psychoanalysis]. Kyiv: Osnovy. 714 p. [In Ukrainian].

9. Fromm, E. (2017) *Mystetstvo lyubovi* [The Art of Love]. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia. 192 p. [in Ukrainian].

10. Khandohina, O.V. (2023) *Psykholohichna reabilitatsiia veteraniv viiny z invalidnistiu ta PTSR za dopomohoiu ipoterapii: dypl. mahistra: spets. 053 Psykhologhiia* [Psychological Rehabilitation of War Veterans with Disabilities and PTSD Using Hippotherapy: Master s thesis: specialty 053 Psychology]. Ivano-Frankivsk: PNU imeni Vasylia Stefanyka. 120 p. [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

МОСКАЛЕЦЬ Віктор Петрович, ХАНДОГІНА Олександра Валеріївна.

Вплив іпотерапії на емоційний стан українських комбатантів із ПТСР.

Злочинна війна московії проти України травмує психіку насильницьким відчуженням від людяності, передусім тотальним варварським нищенням фундаментальних засад солідарного життя громадян та основних умов психічного здоров'я особистості й суспільства – безпекового існування, справедливості, свободи. Найбільш деструктивні реакції на таке відчуження – фрустрація безнадії та «компенсаторне насильство» (Е. Фромм). Однак у нашій священній війні проти оскраженілої московії таким реакціям потужно протидіє реальна перспектива надійного відновлення цих засад в майбутньому. Тому Україна захищить за допомогою всього прогресивного, вільнолюбного світу добро, людяність від вселенського зла. Водночас наш досвід надання психологічної допомоги тим українським ветеранам, у яких виявляються патогенні наслідки травмування психіки, показує, що виразними симптомами їх анамнезів є негативно забарвлені емоційні переживання депресивного спектру. Вони зазвичай відчутно послаблюють, а то й зводять нанівець, інтерес суб'єкта до свого теперішнього і майбутнього життя та його здат-

ність насолоджуватись повсякденням і виявляти належну працездатність (З. Фрейд). Відтак засадничою умовою психотерапії та психологічної реабілітації осіб з такими патогенними наслідками психотравм є відновлення й посилення їх здорового інтересу до життя. Інтереси людини, які сповнюють її вітальною наснагою і живляться нею, інтегруються у її сенсі самоздійснення. Життєдайний сенс – це передумова і провідний чинник нормального формування, функціонування, розвитку та психічного здоров'я особистості (В. Франкл), де інтерес, зацікавленість – одна із самобутніх емоцій (К. Ізард). Фундаментальне джерело інтересу особистості до життя чи до чогось/когось становить емоційний стан зацікавленості. Показово, що результати цього дослідження виявили ефективність іпотерапії у відновленні та зміцненні емоційного базису вказаного інтересу, засвідчили посилення життєвої наснаги тих українських ветеранів війни, які зазнали травмування психіки. Висвітлено концептуальні засади та основний зміст процедури і здобутків цієї роботи. Головна мотиваційна потуга осіб, з якими ведеться така робота, – втіха (емоції радості, веселості, інтересу, стани радісного піднесення, приємного релаксу) від безпосереднього контакту та спільної (синергійної) активності з конем, а тому щира вдячність і приязнь до нього, що виявляється у постійному піклуванні. У нашому досвіді вдалося посилити і стабілізувати цей саногенний емоційний ефект логотерапевтичними діалогами, спираючись на той незаперечний факт, що українські комбатанти – воїни Світла й Добра, які утверджують найвищі гуманістичні цінності та екзистенційні смисли, боронять Україну й увесь світ від вселенського зла, відчуженням і носієм якого завжди була і є мерзена московія.

Ключові слова: Україна, ветерани війни, іпотерапія, іновенція, психотравма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоції, емоційний стан, переживання депресивного спектру, інтерес, втіха, радісне піднесення, приємний релакс, сенс життя, логотерапія.

ANNOTATION

Viktor MOSKALETS, Oleksandra KHANDOHINA.

The impact of equine-assisted therapy on the emotional state of Ukrainian combatants with PTSD.

The criminal war of Muscovy against Ukraine traumatises the psyche by violent alienation from humanity, primarily by the total barbaric destruction of the fundamental principles of solidarity of citizens and the basic conditions of mental health of individuals and society – security of existence, justice, and freedom. The most destructive reactions to such alienation are the frustration of hopelessness and “compensatory violence” (E. Fromm). However, in our sacred war against the rabid Muscovy, such reactions are powerfully counteracted by the

real prospect of a reliable restoration of these principles in the future. Therefore, Ukraine will defend goodness and humanity from universal evil with the help of the entire progressive, freedom-loving world. At the same time, our experience of providing psychological assistance to those Ukrainian veterans who have pathogenic consequences of mental trauma shows that the most prominent symptoms of their anamneses are negatively coloured emotional experiences of the depressive spectrum. They usually significantly weaken, if not nullify, the subject's interest in their present and future life and their ability to enjoy everyday life and show proper performance (S. Freud). Therefore, the fundamental condition for psychotherapy and psychological rehabilitation of people with such pathogenic consequences of psychotrauma is the restoration and strengthening of their healthy interest in life. The interests of a person, which fill him or her with vital inspiration and are nourished by it, are integrated into the sense of self-realisation. The life-giving meaning is a prerequisite and a leading factor in the normal formation, functioning, development and mental health of a personality (V. Frankl), where interest and engagement are some of the original emotions (C. Izard). The fundamental source of a person's interest in life or in something/someone is the emotional state of interest. It is significant that the results of this study revealed the effectiveness of equine-assisted therapy in restoring and strengthening the emotional basis of this interest and showed an increase in the vitality of those Ukrainian war veterans who suffered mental trauma.

The conceptual foundations and the main content of the procedure and achievements of this work are highlighted. The main motivational power of the persons with whom such work is carried out is the pleasure (emotions of joy, fun, interest, states of joyful elation, pleasant relaxation) from direct contact and joint (synergistic) activity with the horse, and therefore sincere gratitude and affection for it, which is manifested in constant care. In our experience, logotherapy dialogues have been able to enhance and stabilise this sanitising emotional effect, based on the indisputable fact that Ukrainian combatants are warriors of Light and Goodness, affirming the highest humanistic values and existential meanings, defending Ukraine and the whole world from universal evil, the embodiment and carrier of which has always been the vile Muscovy.

Keywords: Ukraine, war veterans, equine-assisted therapy, hippotherapy, hippo, psychotrauma, post-traumatic stress disorder (PTSD), emotions, emotional state, depressive spectrum, interest, comfort, joyful elation, pleasant relaxation, meaning of life, logotherapy.

Рецензенти:

**д. психол. н., проф. Андрій ГІРНЯК,
д. психол. н., проф. Наталія ШЕВЧЕНКО.**

Надійшла до редакції 18.01.2025.

Підписана до друку 27.01.2025.

Бібліографічний опис для цитування:

Москалець В.П., Хандогіна О.В. Вплив іпотерапії на емоційний стан українських комбатантів із ПТСР. Психологія і суспільство. 2025. № 1. С. 182-195. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.01.182>