

УДК 159.9

О.П. Буцик магістрантка групи БПмд-61

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

АНІМАЛОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

O.P. Butsyk master of group BPmd - 61

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

ANIMAL THERAPY AS RESOLVTNT FOR OVERCOMING ANXIETY IN THE CONDITIONS OF WAR

Актуальність даного дослідження зумовлена різким зростанням рівня тривожності серед населення України в умовах війни. Так, емоційно-психологічний стан українців у 2023 році характеризується домінуванням тривоги, яка охоплює 57% опитаних. Ця тенденція зумовлює необхідність пошуку дієвих методів подолання тривожності, що є надзвичайно ефективним для підтримки психічного здоров'я у кризових ситуаціях.

Анімалотерапія, як один із перспективних напрямків психологічної допомоги, дозволяє гармонізувати психоемоційний стан людини за допомогою взаємодії з тваринами. Особливого значення цей метод набуває в умовах війни, коли люди стикаються з постійними стресовими ситуаціями, які підвищують ризик розвитку тривожних і депресивних станів. Анімалотерапія дає природний і зручний інструмент для покращення емоційного стану, який може ефективно компенсувати обмежений доступ до традиційної психотерапії. Такий підхід особливо актуальний під час війни, оскільки він не потребує значних ресурсів та є доступним для широкого кола людей.

Слід зазначити, що анімалотерапія залишається недостатньо вивченою в науковому середовищі, особливо щодо визначення механізмів впливу тварин на психоемоційну сферу людини. Попри те, що вона активно розвивається за кордоном, в Україні цей метод ще недостатньо розвинений. Основи анімалотерапії базуються на досягненні зоопсихології, в розробку якої зробили величезний внесок зарубіжні вчені. Англійський етолог Д. Мак-Фарленд розглядав психологічні аспекти поведінки тварин, тоді як американська дослідниця К. Прайор досліджувала процеси взаємодії тварин і людини, способи управління їх поведінкою, а також спілкування людей із собаками та дельфінами. Ці дослідження сприяли формуванню наукового підґрунтя для подальшого використання анімалотерапії у психотерапевтичній практиці [2].

В Україні анімалотерапія, хоч і розвивається, проте все ще залишається малодослідженою галуззю. Значний внесок у вивчення цього напрямку зробили вітчизняні науковці: Н. Коляденко, І. Анцупова, Н. Кряжева, Д. Нестерова, І. Шпонтан, А. Лабінський, М. Грицина, Б. Гутий та Г. Лабінська [3]. Їхні дослідження складають основу для подальшого впровадження методів анімалотерапії в роботу психологів та психотерапевтів.

У контексті нашого дослідження особливу увагу слід приділити визначенню поняття «анімалотерапія». Цей термін має кілька інтерпретацій, з найбільш поширених є така: «Анімалотерапія» (від лат. *animal* – тварина і грец. *θεραπεια* – лікування), або пет-терапія, зоотерапія – це вид терапії, що забезпечує використання тварин, їх звуків та символів (зображень, малюнків, казкових героїв) для лікування, реабілітації, профілактики захворювань та надання психотерапевтичної допомоги [3].

Науковці розрізняють спрямовану (направлену) анімалотерапію (використання спеціально навчених тварин за розробленими терапевтичними програмами) і ненаправлену (неспрямовану) терапію (взаємодія з тваринами в домашніх умовах) [1].

У багатьох країнах функціонують спеціалізовані організації та центри, які впроваджують зоотерапію як метод допомоги людям із фізичними та психічними захворюваннями. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) офіційно визнала позитивний вплив взаємодії з тваринами на стан здоров'я людини. Анімалотерапія включає багато напрямків, які класифікуються насамперед за видами тварин, які виступають асистентами в терапії. Серед них виділено чотири основні види, які мають найбільше поширення та наукове обґрунтування: іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія та фелінотерапія [2].

Іпотерапія (від грец. *hippo* – кінь) є офіційно визнаною методикою лікування, яка базується на використанні верхової їзди. Рухи коня стимулюють організм пацієнта за допомогою різноспрямованих імпульсів, що створює діалог між людиною та тваринним «терапевтичним посередником». Іпотерапія застосовується при порушеннях рухової сфери, ураженні органів чуття, психоневрологічних захворюваннях.

Дельфінотерапія є одним із методів анімалотерапії, який ґрунтується на взаємодії з дельфінами. Дельфінотерапія ефективно використовує для реабілітації осіб, які пережили важкі психологічні травми або стресові ситуації. Дельфіни можуть сприяти лікуванню навіть складних генетичних захворювань, що робить їх незамінними помічниками в процесах реабілітації [3].

Каністерапія (від лат. *canis* – собака) – це вид анімалотерапії, який використовує собак для лікувальних і реабілітаційних цілей. Позитивний вплив собак на фізичний та психоемоційний стан людей з обмеженими можливостями, які настали в результаті перенесених травм або захворювань (реабілітація), так і вроджених порушень (абілітація), є науково доведеним [1].

Фелінотерапія (від лат. *felis* – кішка) є методом лікування та профілактики різних захворювань за допомогою контакту з котами. Дослідження терапевтів з Англії та США показали, що коти мають позитивний вплив на людей із психічними розладами, серцевими захворюваннями, а також сприяють одужанню від алкогольної та наркотичної залежності. Спілкування з котами допомагає дітям з аутизмом збільшити рівень емпатії, зменшити тривожність і покращити поведінку, зокрема знижує гіперактивність та неухважність [3].

В результаті проведеного теоретичного аналізу переконуємося, що анімалотерапія може позитивно впливати на стан здоров'я людини. Емоційна близькість, що виникає між твариною та людиною, має оздоровчий ефект. Адже для тварин не мають значення ні соціальний статус, ні колір шкіри, ні матеріальний достаток людини. Спілкування з тваринами не лише заповнює емоційну порожнечу, але й стимулює вироблення ендорфінів, що знижує рівень стресу та болю, допомагаючи людині відновлюватися як фізично, так і емоційно.

Література

1. Коляденко Н. В. Зоопсихологія та порівняльна психологія : підручник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал». 2019. 508 с.
2. Фесенюк Н. П., Коляденко Н. В., Здоровенко Н. В. Обґрунтування концепції оздоровчо-психопрофілактичного впливу тварин в умовах зоопарку. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021 (1). С. 151-167.
3. Kachalova T. Social rehabilitation of children with special educational needs using animal therapy. *In the third millennium: Information Technology, Education, Law, Psychology, Social Sphere, Management*. 2024. С. 491-513.