





AGNIESZKA BOŁDAK

 <https://orcid.org/0000-0003-2627-3616>

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Zakład Pedagogiki i Psychologii

AGATA STEFANOWSKA

 <https://orcid.org/0000-0002-5598-7231>

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Katedra Zarządzania, Organizacji i Ekonomii

Terapeutyczna rola zwierząt na przykładzie koni

Терапевтическая роль животных
на примере лошадей

Абстракт

Целью исследования является рассмотрение терапевтического воздействия животных на физическое здоровье и психическое благополучие человека на примере лошадей. В статье обсуждается феномен зоотерапии и приводятся результаты избранных эмпирических исследований по терапии с лошадьми. Представленные данные подтверждают положительное влияние иппотерапии на здоровье пациентов независимо от возраста и вида недуга. В физической сфере улучшение в основном касается общего состояния, мышечного тонуса и равновесия, а также моторики. В эмоциональной и мотивационной сферах польза заключается в усилении чувства агентивности, повышении самооценки и эмоциональной регуляции. В когнитивной сфере отмечается улучшение внимания, памяти, речи и сенсорного вос-

Therapeutic Role of Animals
on the Example of Horses

Abstract

The aim of the study is to review the therapeutic effects of animals on human physical health and mental well-being, using the example of horses. The article discusses the phenomenon of zoo-therapy and cites the results of selected empirical research on therapy with horses. The presented results confirm the positive impact of horse-assisted therapy on the health of patients, regardless of age and type of ailments. In the physical sphere, the improvement mainly concerns general condition, muscle tone and balance, and motor skills. In the emotional and motivational area, the benefits include strengthening the sense of agency, increasing self-esteem and emotional regulation. In the cognitive sphere, improvements in attention, memory, speech and sensory perception are noted. In the social aspect, it develops the ability to cooperate and build close relationships. It was not possible to conduct

прияття. В социальном аспекте развивается способность к сотрудничеству и построению близких отношений. Провести метаанализ обсуждаемых исследований оказалось невозможным из-за их разнообразия с точки зрения предполагаемых целей, процедур и подбора исследовательских групп.

Ключевые слова: зоотерапия, иппотерапия, животные, терапия, лошади, Вмешательства с участием животных (AAI)

a meta-analysis of the discussed studies due to their diversity in terms of objectives, procedures and selection of research groups.

Keywords: zootherapy, hippotherapy, animals, therapy, horses, Animal Assisted Interventions (AAI)

Wstęp

Zwierzęta od zawsze odgrywały istotną rolę w życiu ludzi. Obecnie relacje między człowiekiem a zwierzęciem mają charakter wielowymiarowy. Mogą być rozpatrywane w ujęciu kulturowym, religijnym, a nawet historycznym czy użytkowym. Dla wielu osób zwierzę stało się ważnym obiektem ciepłych uczuć, troski i przyjaźni¹. W Polsce, według badań CBOS, 52% społeczeństwa ma w domu przynajmniej jedno zwierzę – w większości przypadków jest to pies (36%)². Na zbawienną rolę zwierząt, pełniących funkcję bezkrytycznych, nieoceniających przyjaciół, zwrócili uwagę lekarze, dostrzegając możliwość wykorzystania ich obecności w leczeniu różnego rodzaju schorzeń, co opisano w dalszej części opracowania.

Celem niniejszego artykułu jest przegląd terapeutycznych oddziaływań zwierząt na zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne człowieka na przykładzie koni.

Początki zooterapii

Pozytywny wpływ zwierząt na człowieka dostrzeżono już w starożytności. Pierwszym udomowionym przez człowieka zwierzęciem był pies – w państwie sumeryjskim i egipskim czczono bóstwa przedstawiane z psią głową lub w towarzystwie psa. W starożytnej Grecji odkryto lecznicze właściwości psiej śliny, wspomagającej

¹ Anna Lusińska, „Wizerunek konia terapeuty w filmie na wybranych przykładach”, *Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies*, nr 6 (2020): 334–335, <https://doi.org/10.31261/ZOOPHILOLOGICA.2020.06.22>.

² *Opieka nad zwierzętami domowymi w czasie wakacji. Komunikat z badań* (Warszawa: Centrum Badań Opinii Społecznej, 2003), 1–2.

gojenie ran, dlatego przy świątyniach trzymano te zwierzęta specjalnie w tym celu. Zarówno Grecy, jak i Rzymianie doceniali prozdrowotne korzyści płynące z jazdy konnej oraz pływania wspólnie z delfinami. W czasach nowożytnych zaobserwowano pozytywny wpływ kontaktu ze zwierzętami na osoby chore psychicznie, cierpiące na epilepsję lub stany depresyjne. Przykładowo, w XVIII wieku, w zakładzie dla umysłowo chorych York Retreat w Anglii, pacjentom powierzano opiekę nad królikami, co wpływało korzystnie na samokontrolę i wzrost pewności siebie. W XIX wieku w krajach europejskich, między innymi w Anglii i Niemczech, zaczęły powstawać farmy, gdzie jedną z form pomocy epileptykom były zajęcia z udziałem zwierząt gospodarskich. W celach rehabilitacyjnych zalecano także jazdę konną żołnierzom rannym na wojnach burskich oraz podczas pierwszej wojny światowej w Anglii, a po drugiej wojnie światowej również w Stanach Zjednoczonych³.

W XX wieku dobroczynny wpływ zwierząt na ludzi stał się przedmiotem badań naukowych. W 1942 roku Ernest Kris i Leopold Bellac, twórcy Children's Apperception Test, stwierdzili, że dzieci łatwiej budują więź emocjonalną ze zwierzętami niż z osobami dorosłymi⁴. Za prekursora badań nad wpływem obecności zwierzęcia na przebieg terapii uważa się Borisa M. Levinsona, psychiatrę dziecięcego, któremu w gabinecie towarzyszył labrador retriever o imieniu Jingles. Levinson zwrócił uwagę, że niektóre dzieci autystyczne, choć nie potrafią inicjować relacji z człowiekiem, bez problemu nawiązują kontakt z jego psem⁵. Badacz jako pierwszy użył sformułowania „terapia z udziałem zwierząt” (*pet therapy*). Dogoterapia okazała się skuteczna także w przypadku opieki paliatywnej⁶. Od tego czasu znacznie wzrosło zainteresowanie naukowców oddziaływaniami zwierząt na poprawę funkcjonowania pacjentów⁷. W latach siedemdziesiątych XX wieku w USA i Europie Zachodniej przeprowadzono wiele badań klinicznych dowodzących wpływu zwierząt, szczególnie psów i koni, na poprawę funkcjonowania chorych w sferze zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Przykładowo, w USA w 1982 roku prowadzono 75 programów

³ Krystyna Chmiel, Zofia Kubińska, Tomasz Derewiecki, „Terapie z udziałem zwierząt w rehabilitacji różnych form niepełnosprawności”, *Problemy Higieny i Epidemiologii*, t. 95 (3) (2014): 591.

⁴ Beata Pawlik-Popielarska, *Terapia z udziałem psa* (Gdańsk: Via Medica, 2005), 3; Marzena Machoś-Nikodem, „Dogoterapia w pracy logopedycznej”, *Logopedia Silesiana*, nr 1 (2012): 159–172.

⁵ Katarzyna Girczys-Połedniok et al., „Zastosowanie terapii z udziałem zwierząt w praktyce psychiatrycznej”, *Psychiatria*, t. 11 (3) (2014): 171–172; Małgorzata Jedynak, „Moc wpływu zwierząt na kształtowanie więzi ludzkich”, w *Nowe formy wsparcia rozwoju osoby niepełnosprawnej*, red. Marta Komorska i Ewa Miszczak (Lublin: Wydawnictwo WSPA, 2017), 37–47; Marine Grandgeorge, Martine Hausberger, “Human-Animal Relationships: From Daily Life to Animal-Assisted Therapies”, *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, vol. 47, no. 4 (2011): 397–408, https://doi.org/10.4415/ann_11_04_12.

⁶ Damian Jagielski, Agnieszka Jagielska, Anna Pyszora, „Dogoterapia – historia, założenia, cele. Propozycja zastosowania w opiece paliatywnej”, *Medycyna Paliatywna w Praktyce*, t. 8 (4) (2014): 163–167; Marzena Machoś-Nikodem, *Dogoterapeutyczny program polisensorycznej stymulacji porozumiewania się* (Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, 2007), 7.

⁷ Machoś-Nikodem, *Dogoterapeutyczny program polisensorycznej stymulacji*, 7.

uczestnictwa zwierząt w celach terapeutycznych⁸. Podejmowano próby udziału różnych gatunków zwierząt domowych i hodowlanych w kontakcie z pacjentem. Powstały między innymi metody: dogoterapii (z udziałem psów), felinoterapii (z udziałem kotów), hipoterapii (z udziałem koni), onoterapii (z udziałem osłów) czy delfinoterapii. Najbardziej znaną międzynarodową organizacją zajmującą się badaniem więzi pomiędzy ludźmi a zwierzętami jest Delta Society, która powstała w 1977 roku w Portland pod przewodnictwem Michaela McCullocha⁹. W Polsce hipoterapię uznano oficjalnie za metodę rehabilitacji w 1988 roku, dogoterapię – w 1996, a felinoterapię – około 2004 roku¹⁰.

Kontakt ze zwierzęciem wpływa korzystnie na cały organizm człowieka – na sferę fizyczną, psychiczną, społeczną czy intelektualną. Zwierzę uspokaja, relaksuje, uczy bliskości i okazywania emocji¹¹. Poza wymiernymi efektami pacjent zaczyna otwierać się na kontakty z innymi ludźmi, kształtują się jego umiejętności współpracy, nawiązywania bliskich relacji, podporządkowywania się zasadom, wzmacnia się wiara we własne siły i akceptacja siebie¹².

Zwierzęta, dzięki swoim naturalnym cechom oraz tym pozyskanym w procesie domestykacji, budzą zainteresowanie człowieka i stymulują liczne funkcje sensoryczne poprzez dźwięki, pozy, zapach czy dotyk. Ich aktywność jest stosunkowo prosta, powtarzalna i niewerbalna, przez co bardziej dostępna również dla osób z zaburzeniami funkcji językowych¹³. Bliski kontakt ze zwierzęciem (głaskanie, przytulanie) jest skorelowany ze zwiększoną stymulacją mózgu (korą przedczołową), a efekt utrzymuje się nawet, gdy zwierzę nie jest już obecne w pobliżu¹⁴. W przebiegu mechanizmów: afektywnego, rekreacyjnego, psychosomatycznego, fizycznego, stymulacji psychologicznej oraz skojarzonej, poprawie ulegają reakcje emocjonalne, samoocena i kondycja fizyczna pacjentów poddanych zooterapii, zachodzi także stymulacja zachowań społecznych i funkcji poznawczych. Stosowanie zooterapii przynosi korzyści w różnych obszarach funkcjonowania. Przykładowo, u chorych na schizofrenię zaobserwowano zmniejszenie lęku i objawów negatywnych. Grupa 24 osób ze zdiagnozowaną schizofrenią, w wieku 18–40 lat, brała udział w hipoterapii przez okres około roku. Sesje odbywały się raz w tygodniu i trwały godzinę.

⁸ Chmiel, Kubińska, Derewiecki, „Terapie z udziałem zwierząt”, 591.

⁹ Anna Franczyk, Katarzyna Krajewska, Joanna Skorupa, *Animaloterapia* (Kraków: Impuls, 2007), 22.

¹⁰ Chmiel, Kubińska, Derewiecki, „Terapie z udziałem zwierząt”, 591.

¹¹ Monika Maj-Golianek, „Komunikacja dzieci niepełnosprawnych a zooterapia”, w *Nowe formy wsparcia*, 61–67.

¹² Jedynak, „Moc wpływu zwierząt”, 37–47.

¹³ Grandgeorge, Hausberger, „Human-Animal Relationships”, 397–408.

¹⁴ Rahel Marti et al., “Effects of Contact with a Dog on Prefrontal Brain Activity: A Controlled Trial”, *Plos One*, October 5 (2022), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274833>.

Każda sesja obejmowała trzy fazy: przygotowanie konia, indywidualne i grupowe sesje jazdy konnej oraz pielęgnację zwierzęcia¹⁵.

Wśród osób w wieku podeszłym w wyniku terapii z udziałem psów stwierdzono poprawę funkcji poznawczych, łatwiejsze nawiązywanie relacji w grupie, redukcję drażliwości i objawów afektywnych oraz lękowych¹⁶. W badaniu wzięło udział 21 osób w wieku powyżej 65. roku życia ze stwierdzonymi chorobami psychicznymi (choroba Alzheimera, demencja, zaburzenia nastroju). Grupa eksperymentalna poddana interwencji liczyła 10 osób, grupa kontrolna 11. Terapia trwała sześć tygodni (raz w tygodniu przez 90 minut) i opierała się na głaskaniu psów ras golden retriever i pinczer, spacerach, rozmowie oraz zabawie z nimi. Grupa kontrolna nie wchodziła w żadne interakcje z psami¹⁷.

Terapia z udziałem zwierząt oddziałuje na całe spektrum objawów somatycznych (między innymi obniżenie ciśnienia tętniczego i tętna spoczynkowego, poprawę profilu lipidowego, redukcję stężenia glikokortykosteroidów w surowicy krwi)¹⁸. Wydaje się to szczególnie istotne przy obecnym zagrożeniu chorobami cywilizacyjnymi. Podsumowując, można stwierdzić, że obcowanie z przedstawicielami innych gatunków jest korzystne dla większości osób. Wyjątek mogą stanowić pacjenci z alergią na sierść czy pierze oraz osoby z zoofobią¹⁹.

Obecnie wyróżnia się kilka rodzajów interakcji pacjenta ze zwierzęciem, jednak większość praktyków oraz badaczy dąży do względnego konsensusu i proponuje stosowanie określenia AAI (*Animal Assisted Interventions*, interwencje z udziałem zwierząt) jako terminu obejmującego wszystkie programy angażujące zwierzęta w celach terapeutycznych²⁰. Możemy wyróżnić trzy podtypy AAI: terapię z udziałem zwierząt (AAT, *Animal Assisted Therapy*), edukację z udziałem zwierząt (AAE, *Animal-Assisted Education*) i zajęcia z udziałem zwierząt (AAA, *Animal-Assisted Activities*)²¹, które różnią się założonymi celami, stosowaną metodologią i sposobem organizacji zajęć.

¹⁵ Stefania Cerino et al., "Non Conventional Psychiatric Rehabilitation in Schizophrenia Using Therapeutic Riding: The FISE Multicentre Pindar Project", *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, vol. 47, no. 4 (2011): 409–414, https://doi.org/10.4415/ANN_11_04_13.

¹⁶ Girczys-Poędniok et al., „Zastosowanie terapii”, 171–172.

¹⁷ Francesca Moretti et al., "Pet Therapy in Elderly Patients with Mental Illness", *Psychogeriatrics*, vol. 11, iss. 2 (2011): 125–129, <https://doi.org/10.1111/j.1479-8301.2010.00329.x>.

¹⁸ Girczys-Poędniok et al., „Zastosowanie terapii”, 171–172.

¹⁹ Girczys-Poędniok et al., „Zastosowanie terapii”, 171–172.

²⁰ Grandgeorge, Hausberger, "Human-Animal Relationships", 397–408.

²¹ Haley Etheridge, "A Beginner's Guide to Animal-Assisted Intervention Terminology", *Pet Partners*, 07.09.2019, <https://petpartners.org/a-beginners-guide-to-animal-assisted-intervention-terminology/> (dostęp: 16.11.2023).

Terapeutyczna rola konia

Konie były jednymi z pierwszych zwierząt biorących udział w lecznictwie. Pierwsze wzmianki o zastosowaniu terapeutycznej jazdy konnej sięgają V wieku p.n.e. – już wtedy zwierzęta te uczestniczyły w rehabilitacji rannych żołnierzy²². Ruchy konia, przypominające huśtanie się, aktywizowały mięśnie, dzięki czemu osoba niesprawna odzyskiwała zdrowie bądź jej sprawność się polepszała. Choć rolę tych zwierząt w działaniach terapeutycznych zauważono już w starożytności, dopiero w latach sześćdziesiątych XX wieku zaczęto ją stosować na większą skalę jako zabieg fizjoterapeutyczny, przede wszystkim w leczeniu dysfunkcji ruchu u dzieci z porażeniem mózgowym²³.

Hipoterapia, rozumiana jako wykorzystanie ruchu konia w celu osiągnięcia poprawy funkcjonalności, to strategia interwencji stosowana współcześnie przez terapeutów, fizjoterapeutów, logopedów w różnych krajach oraz u pacjentów z różnymi rozpoznaniem²⁴. Głównym celem leczenia za pomocą hipoterapii jest mobilizacja ruchowa, a także stymulacja sfery psychicznej (emocjonalnej, poznawczej, społecznej). Podczas zajęć hipoterapeutycznych należy zachować idealne warunki do normalizacji napięcia mięśniowego: stały ruch konia, jego cieplejsze ciało (łatwiejsze rozluźnienie) oraz dogodne ułożenie kończyn osoby uczestniczącej w zajęciach. Dzięki kontaktowi z żywym zwierzęciem, jak również uczestniczeniu w zajęciach na świeżym powietrzu, taka forma terapii cechuje się znacznie mniejszym poziomem znudzenia i zmęczenia u pacjentów, którzy są w stanie dłużej i chętniej aktywnie w niej uczestniczyć. Oddziaływanie hipoterapii polega na kodowaniu w mózgu prawidłowego wzorca ruchu miednicy podczas chodu, normalizacji napięcia mięśniowego, doskonaleniu równowagi, koordynacji, orientacji w przestrzeni schematu własnego ciała oraz poczucia rytmu. Terapia wpływa też na stymulację i normalizację czucia powierzchniowego. Kontakt z koniem zwiększa poczucie własnej wartości, zmniejsza zaburzenia emocjonalne oraz rozwija pozytywne relacje społeczne u osób poddanych hipoterapii²⁵.

²² Aubrey Fine, *Animal – Assisted Therapy* (Pomona, CA: Elsevier Inc., 2006), 35.

²³ Jun Young Han et al., “Therapeutic Effects of Mechanical Horseback Riding on Gait and Balance Ability in Stroke Patients”, *Annals of Rehabilitation Medicine*, vol. 36 (6) (2012): 762–769, <https://doi.org/10.5535/arm.2012.36.6.762>.

²⁴ “American Hippotherapy Association, Inc. Statements of Best Practice for the Use of Hippotherapy by Occupational Therapy, Physical Therapy, and Speech-Language Pathology Professionals”, February 2021, www.americanhippotherapyassociation.org/assets/docs/AHA%20Statements%20of%20Best%20Practice%20February%202021.pdf (dostęp: 30.01.2022).

²⁵ Katarzyna Strojek et al., „Zastosowanie hipoterapii w postępowaniu usprawniającym”, *Journal of Education, Health and Sport*, t. 6 (11) (2016): 24–34, <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.163466>.

Do innych zalet hipoterapii należy motywowanie pacjentów. Tradycyjne formy terapii z wykorzystaniem urządzeń usprawniających często nie wzbudzają zainteresowania chorych i ćwiczenia są wykonywane niechętnie. Problem ten występuje bardzo rzadko w przypadku hipoterapii, a sama rehabilitacja może być postrzegana nawet jako przyjemność i nagroda. Koń daje również poczucie bezwarunkowej akceptacji, nie ocenia, a jego ciepło i miękkość sierści zachęcają do kontaktu dotykowego, co z kolei pozwala na „odblokowanie emocjonalne”²⁶.

Jazda na grzbiecie konia zwiększa też możliwości lokomocyjne, co ma znaczenie zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnościami, które cierpią z powodu ograniczeń ruchowych. Możliwości lokomocyjne związane z jazdą konną są znacznie bardziej naturalne niż poruszanie się na wózku. Pacjenci, siedząc na koniu, odbierają wrażenie prawidłowego chodu. Przeszkody typu: odległość, nierówność terenu, piasek czy woda, przestają ich dotyczyć.

Koń może brać udział nie tylko w pracy fizjoterapeuty, ale także pedagoga specjalnego, psychologa czy logopedy. Terapia z udziałem tego zwierzęcia oferuje szeroką gamę zajęć stymulujących i reedukacyjnych, pozwalających interweniować oraz pracować nad patologiami językowymi i komunikacyjnymi, niezależnie od tego, czy są one powiązane z zaburzeniami poznawczymi, czy nie. Obejmują one zaburzenia językowe, które wpływają na umiejętności i zdolności językowe (fonologia, morfologia, semantyka i składnia), zaburzenia interakcji społecznych, takie jak zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD), zaburzenia z deficytem uwagi (ADD) i zespoły nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), które objawiają się zmianami emocjonalnymi oraz używaniem kodów językowych i pozajęzykowych. Obejmują również zaburzenia różnego rodzaju, które pociągają za sobą zmiany w czytaniu, pisaniu, obliczeniach i pojęciach matematycznych, a także dysfemia (dysrytmie lub nie płynności mowy) oraz zaburzenia głosu, takie jak: dyszartria, dysfonia funkcjonalna i organiczna²⁷. Stwierdzono jednak, że nie ma jednolitych procedur i podstaw teoretycznych dla praktyki logopedycznej w hipoterapii²⁸.

Ważne jest nie tylko obcowanie z koniem, ale również z jego otoczeniem, co wzbogaca wiedzę, poprawia komunikację, uczy samodzielności, odpowiedzialności oraz współpracy z innymi. Kontakt z tym dużym, imponującym i równocześnie przyjacielskim zwierzęciem, w połączeniu z jego łagodnymi i kołyszącymi ruchami, pomaga odprężyć się, co z kolei powoduje osłabienie reakcji nerwicowych i wzmacnia poczucie własnej wartości. Trzeba jednak pamiętać, że zajęcia z udziałem koni

²⁶ Strojek et al., „Zastosowanie hipoterapii”, 24–34.

²⁷ Manuel de la Fuente González, “La Equitación Terapéutica en los trastornos evolutivos, de la conducta y de la comunicación”, *Revista Iberoamericana de Rehabilitación Médica*, 23 (60) (2005): 17–34.

²⁸ Thiago da Silva Quadro, Ruth Raquel Soares de Farias, Estélio Silva Barbosa, “The Contributions and Benefits of Hippotherapy as a Speech Therapy Method: A Literature Review”, *Research, Society and Development*, vol. 10, no. 15 (2021): e564101523247, <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23247>.

muszą być prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę, z wybranymi, przebadanymi weterynaryjnie, łagodnymi i zwykle przeszkolonymi osobnikami, z zachowaniem wszelkich środków ostrożności²⁹. Cechy, jakimi powinno charakteryzować się zwierzę do hipoterapii, to: spokojny temperament, przyjazne podejście do ludzi, ufność, łagodność, cierpliwość, tolerancja (bez odruchów obronnych) na nagłe i niespodziewane bodźce wzrokowe, słuchowe oraz dotykowe. Koń nie powinien mieć nałogów i narowów, a jego temperament nie może być zbyt gwałtowny. Zwierzę nie może być też otępiałe. Dodatkowo, każdy koń biorący udział w terapii powinien posiadać dokumentację, w której opisano pełny jego życiorys w celu wykluczenia jakichkolwiek wcześniejszych zdarzeń traumatycznych. Przy doborze zwierzęcia do hipoterapii należy wziąć pod uwagę również jego wiek – koń powinien być dojrzały, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. W Polsce opinię koni najlepiej przystosowanych do hipoterapii mają konie rasy huculskiej, ale stosowane są też inne rasy (między innymi: koniki polskie, słażaki, konie fiordzkie, haflingery)³⁰.

Inną formą terapii z koniem jest terapeutyczna jazda konna, która „pośredniczy między klasyczną hipoterapią, medyczą-fizjoterapeutycznymi i pedagogiczno-psychologicznymi metodami, a rekreacyjno-sportową jazdą konną”³¹. Może być wykorzystywana podczas leczenia psychiatrycznego i wspierać ten proces – wtedy celem jest usprawnienie, lepsze kontrolowanie własnego ciała i zrozumienie go, a także poprawa funkcjonowania zgodnie z przyjętymi w danym społeczeństwie normami zachowań³².

Dodatkowo, terapia z koniem, czy to w postaci hipoterapii, terapeutycznej jazdy konnej, czy możliwości opieki nad zwierzętami gospodarskimi, przyspiesza wyjście z nałogu lub powrót do normalnego życia w społeczeństwie osób uzależnionych od narkotyków czy młodocianych przestępców³³. Badania nad skutecznością psychoterapii wspomaganą końmi w przypadku osób zażywających narkotyki zrealizowała Jannicka Bark³⁴, przeprowadzając wywiady wśród opiekunów z trzech domów opieki dla młodzieży uzależnionej w Szwecji. Wyniki pokazują, że włączenie koni do terapii daje dobre rezultaty w powrocie badanych do zdrowia. Młodzi ludzie uczą się traktować konia z szacunkiem i równocześnie bardziej cenić siebie. Dzięki temu zmienia się ich osobowość, łatwiej im pokonać przeszkody i ponownie zacząć budować swoje życie

²⁹ Girczys-Połędniok et al., „Zastosowanie terapii”, 171–172.

³⁰ Strojek et al., „Zastosowanie hipoterapii”, 24–34.

³¹ Anita Wyżnikiewicz-Nawracała, *Jeździectwo w rozwoju motorycznym i psychospołecznym osób niepełnosprawnych* (Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego, 2002), 42.

³² Wyżnikiewicz-Nawracała, *Jeździectwo*, 42.

³³ Barbara Gąsiorowska, Iwona Jeziorska, Dominika Ustjan, *Hipoterapia* (Warszawa: Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne, 2019), 1.

³⁴ Jannicka Bark, *Therapists Working Together with Horses – Equine Assisted Psychotherapy: Treating Youths with Addiction*, [praca niepublikowana] (Gävle: Gävle University College, 2011), 1–34.

społeczne. W Polsce terapię kontaktem z koniem stosuje się między innymi wobec uzależnionej młodzieży przebywającej w ośrodku NZOZ MONAR w Wyszku. Tamtejsi pacjenci odpowiadają za wszystkie czynności związane z opieką nad końmi, dzięki czemu uczą się odpowiedzialności za inne stworzenie i troski o nie, a także cierpliwości i wrażliwości na jego potrzeby³⁵. Ponadto stosują się do zasad wymienianych przez Pata Parellego, jednego z czołowych trenerów jeździectwa naturalnego:

Konie potrafią czytać z ludzi jak z książki. Bądźcie świadomi waszej mowy ciała, mimiki i zamiarów, tak byście mogli nauczyć waszego konia, żeby odczytywał wasze działania i intencje i wiedział, kiedy powinien być zaniepokojony, a kiedy nie. Koń potrzebuje przywódcy – spokojnego, opanowanego, skupionego. To naszym zadaniem jest nauczyć się być takim przywódcą dla naszego konia i, co ważniejsze, być jego nauczycielem³⁶.

Pacjenci w asyście koni uczą się więc również samoświadomości, samokontroli, komunikacji z innym stworzeniem i pewności siebie w kontakcie z nim³⁷.

Podsumowując, warto wspomnieć o formach kontaktu z koniem osób z niepełnosprawnościami – rekreacyjnej i sportowej jeździe konnej osób z dysfunkcjami. Nie stanowi to części hipoterapii, choć może być jej kontynuacją, co stanowi dowód potwierdzający możliwości rozwoju samodzielności wcześniejszych pacjentów³⁸. Metoda leczenia często staje się sposobem na życie – formą rekreacji, a dla niektórych nawet sensem życia.

Zastosowanie hipoterapii w leczeniu zaburzeń

Terapię z udziałem konia stosuje się w celu usprawnienia funkcjonowania w sferze fizycznej, poznawczej i społecznej. Prowadzone są liczne badania dla potwierdzenia jej skuteczności. Przeprowadzenie metaanalizy omówionych dalej badań nie było

³⁵ Anna Golan, *Czynniki osobowościowe a kondycja emocjonalna, zadowolenie z relacji interpersonalnych i wytrwałość w terapii, na przykładzie terapii narkomanów w ośrodkach Monar*, [niepublikowana praca magisterska] (Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, 2006).

³⁶ Pat Parelli, „Stać się jeźdźcem naturalnym”, JNBT Horsemanship Academy, <https://jnbt.pl/artykuly/stac-sie-jezdzcem-naturalnym/> (dostęp: 06.07.2023).

³⁷ Agata Jędrzejewska, *Specyfika w zakresie cech osobowości i inteligencji emocjonalnej trenerów koni i jeźdźców*, [niepublikowana praca magisterska] (Warszawa: Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii, 2014), 10–12.

³⁸ Michał Pluta, *Rekreacja – jeden z celów hipoterapii* (Biała Podlaska: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 2009), 63–72.

możliwe z uwagi na ich zróżnicowanie pod względem założonych celów, procedur i doboru grup badawczych. Lina Bunketorp-Kall ze współpracownikami³⁹ analizowali terapeutyczną rolę jazdy konnej u osób po przebytych udarach. Stwierdzili, że angażujące emocjonalnie interwencje multimodalne obejmujące jazdę konną przyczyniają się do uzyskania istotnej poprawy w zakresie mobilności funkcjonalnej, która ma wielkie znaczenie dla osiągnięcia niezależności, zdolności do wykonywania codziennych czynności oraz reintegracji społecznej⁴⁰. Helga E. Lechner i jej współpracownicy⁴¹ z kolei badali wpływ hipoterapii na spastyczność u osób z urazem rdzenia kręgowego. Wyniki badań na próbie 32 pacjentów potwierdziły zmniejszenie spastyczności kończyn dolnych po serii sesji hipoterapeutycznych. Największą poprawę stwierdzono u osób z najwyższą spastycznością.

Hipoterapia lub terapeutyczna jazda konna wpływają pozytywnie również na osoby chore na stwardnienie rozsiane. Pacjentami są przeważnie ludzie młodzi, 20–30-letni, często przeżywający stany depresyjne i mający poczucie obniżonej wartości z powodu systematycznie pogarszającej się sprawności fizycznej. Wyniki wykazały, że pod wpływem hipoterapii lub terapeutycznej jazdy konnej doznawali oni znaczącej poprawy samopoczucia. Zajęcia te nie tylko poprawiły ich wygimnastykowanie i ukrwienie mięśni, lecz także dały świadomość zwiększonych możliwości, równocześnie ułatwiając akceptację pewnych ograniczeń⁴².

Hyuk Sunwoo ze współpracownikami⁴³ stwierdzili pozytywny wpływ hipoterapii na dorosłych pacjentów z chronicznymi zaburzeniami mózgu. Zaobserwowano poprawę w zakresie równowagi i funkcji chodu, natomiast nie wykazano istotnej różnicy w sferze emocji.

Pozytywny wpływ hipoterapii został potwierdzony u osób w podeszłym wieku. Wyniki wskazują, że może ona poprawić równowagę, mobilność, zdolność chodu i siłę mięśni, a także może wywołać zmiany w aktywności hormonalnej i mózgowej u zdrowych starszych osób⁴⁴. Czas trwania programów hipoterapii wahał

³⁹ Lina Bunketorp-Kall et al., "Effects of Horse-Riding Therapy and Rhythm and Music-Based Therapy on Functional Mobility in Late Phase after Stroke", *Neuro Rehabilitation*, no. 45 (2019): 483–492, <https://doi.org/10.3233/NRE-192905>.

⁴⁰ Diane U. Jette et al., "Physical Therapy Interventions for Patients with Stroke in Inpatient Rehabilitation Facilities", *Physical Therapy*, vol. 85, no. 3 (2005): 238–248.

⁴¹ Helga E. Lechner et al., "The Short-Term Effect of Hippotherapy on Spasticity in Patients with Spinal Cord Injury", *Spinal Cord*, 41 (2003): 503–504, <https://doi.org/10.1038/sj.sc.3101492>.

⁴² Anna Gliniewska, „Hipoterapia jako metoda terapii osób ze stwardnieniem rozsianym”, *Przeгляд Hipoterapeutyczny*, t. 1 (4) (2007): 2–6.

⁴³ Hyuk Sunwoo et al., "Hippotherapy in Adult Patients with Chronic Brain Disorders: A Pilot Study", *Annals of Rehabilitation Medicine*, vol. 36 (6) (2012): 759, <https://doi.org/10.5535/arm.2012.36.6.756>.

⁴⁴ Thais Borges de Araújo et al., "Effects of Hippotherapy on Mobility, Strength and Balance in Elderly", *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 56, iss. 3 (2013): 478–481, <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.12.007>; Camille Hilliere et al., "Benefits of Hippotherapy and Horse Riding Simulation

się od 8 do 12 tygodni, sesje trwały od 15 do 60 minut i odbywały się 2–5 razy w tygodniu⁴⁵.

Najlichniesz grupa badań nad skutecznością hipoterapii dotyczy dzieci, zwłaszcza dzieci autystycznych. W odniesieniu do tej grupy pozytywny wpływ tego rodzaju terapii potwierdzają badania Gonci K. Muslu i Zeynep Conk⁴⁶ oraz Robina L. Gabrielsa i współpracowników⁴⁷. Do podobnych wniosków doszli Alex Potvin-Bélanger, Andrew Freeman i Claude Vincent⁴⁸, którzy przeprowadzili badania wśród rodziców dzieci z opóźnieniem rozwojowym oraz w spektrum autyzmu. Wykazali oni, że hipoterapia przyniosła korzystne efekty w obszarze mobilności, kontroli motorycznej, komunikacji, zdolności językowych oraz relacji interpersonalnych. Sudha M. Srinivasan i współpracownicy⁴⁹ dokonali przeglądu 15 różnych artykułów dotyczących wykorzystania terapii z udziałem koni u osób ze spektrum autyzmu, z których wynika, że terapia ta ma korzystny wpływ na umiejętności behawioralne i w pewnym stopniu na komunikację społeczną u osób z ASD, jednak dowody na jej pozytywny wpływ na umiejętności percepcyjno-motoryczne, poznawcze i funkcjonalne są ograniczone.

Skuteczność hipoterapii badano również wśród dzieci z zaburzeniami ruchu⁵⁰, gdzie między innymi Debbie J. Silkwood-Sherer ze współpracownikami⁵¹ zaobserwowali poprawę równowagi oraz umiejętności codziennego funkcjonowania (zwłaszcza u dzieci z łagodnymi do umiarkowanych problemami z równowagą).

Exercise on Healthy Older Adults: A Systematic Review”, *PM&R*, vol. 10, iss. 10 (2018): 1062–1072, <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2018.03.019>.

⁴⁵ Hilliere et al., “Benefits of Hippotherapy”, 1062–1072.

⁴⁶ Gonca K. Muslu, Zeynep Conk, “Animal-Assisted Interventions and Their Practice in Children”, *Duehyo ED*, 4 (2011): 83–88.

⁴⁷ Robin L. Gabriels et al., “Randomized Controlled Trial of Therapeutic Horseback Riding in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder”, *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 54, iss. 7 (2015): 541–549, <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.04.007>.

⁴⁸ Alex Potvin-Bélanger, Andrew Freeman, Claude Vincent, “Hippotherapy and Life Habits with Children with Motor Deficit and Neurodevelopmental Impairment: A Pilot Survey of Parents”, *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine: An Interdisciplinary Approach Throughout the Lifespan*, vol. 14, no. 1 (2021): 41–47, <https://doi.org/10.3233/prm-190641>.

⁴⁹ Sudha M. Srinivasan, David T. Cavagnino, Anjana N. Bhat, “Effects of Equine Therapy on Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review”, *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, vol. 5 (2018): 156–175, <https://doi.org/10.1007/s40489-018-0130-z>.

⁵⁰ Deirdra Murphy, Linda Kahn-D’Angelo, James Gleason, “The Effect of Hippotherapy on Functional Outcomes for Children with Disabilities: A Pilot Study”, *Pediatric Physical Therapy*, 20 (3) (2008): 264–270, <https://doi.org/10.1097/pep.0b013e31818256cd>.

⁵¹ Debbie J. Silkwood-Sherer et al., “Hippotherapy – An Intervention to Habilitate Balance Deficits in Children with Movement Disorders: A Clinical Trial”, *Physical Therapy*, vol. 92, iss. 5 (2012): 707–717, <https://doi.org/10.2522/ptj.20110081>.

Analiza wpływu hipoterapii na młodzież z niepełnosprawnością intelektualną⁵² także ukazała pozytywną korelację, zwłaszcza w przypadku poprawy równowagi i siły pacjentów. Złożona stymulacja czuciowo-ruchowa, jaką zapewnia ruch konia, stanowi metodę treningową, która jest bardzo trudna do osiągnięcia w tradycyjnej terapii. Doświadczenie kontaktu fizycznego z koniem wraz z interakcją ruchu może mieć duże znaczenie u dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną – niepostrzeżenie, w trakcie zabawy, dzieci przyswajają treści, których opanowanie w tradycyjnej szkolnej ławie przysparzało im trudności. Jeżdżąc i ćwicząc na koniu, uczą się liczyć i nazywać części ciała zwierzęcia, oceniać kolor, wielkość i odległość różnych obiektów, lokalizując je przestrzennie⁵³.

Przedstawione wyniki potwierdza analiza doniesień z lat 2013–2017 opublikowanych w recenzowanych czasopismach naukowych, dotyczących badań nad efektywnością terapii z udziałem konia⁵⁴. Przeprowadzona analiza wykazała skuteczność hipoterapii w każdym analizowanym przypadku, choć badania dotyczyły głównie usprawnienia funkcji motorycznych. Jako najczęściej uzyskiwane efekty hipoterapii wskazano usprawnienie motoryczne (w zakresie poprawy równowagi, postawy, szybkości chodu). Drugi najczęściej wskazywany rezultat stanowiła poprawa komunikacji i percepcji społecznej. Interesujące było badanie efektów połączenia sesji hipoterapeutycznych z wykorzystaniem rytmicznej muzyki podczas jazdy konnej, co poprawiło percepcję, nastrój i funkcję chodu. U dzieci z autyzmem muzyka wywiera pozytywny wpływ na zdolności społeczne, szczególnie na umiejętność zaangażowania oraz skupiania uwagi, a także na interakcje z otoczeniem i komunikację werbalną⁵⁵.

Warto podkreślić, że znaczenie terapeutyczne ma nie tylko jazda konna jako taka, ale także samo przebywanie w towarzystwie konia i opieka nad nim. Jeśli chodzi o sferę poznawczą, poprzez głaskanie konia, różnorodność kształtów (na przykład szcotka do czyszczenia zwierzęcia, gładka końska sierść), specyficzny, intensywny zapach oraz różnorodność dźwięków hipoterapia pobudza między innymi takie zmysły, jak: wzrok, słuch, dotyk czy węch. Jednoczesna stymulacja różnych zmysłów powoduje, że w naturalny sposób kształtują się u pacjentów poczucie własnego ciała i orientacja przestrzenna⁵⁶. Jeśli chodzi o sferę emocjonalną, niezwykle istotny

⁵² Paraskevi Giagazoglou et al., "Effect of a Hippotherapy Intervention Program on Static Balance and Strength in Adolescents with Intellectual Disabilities", *Research in Developmental Disabilities*, vol. 33, iss. 6 (2012): 2265–2270, <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.07.004>.

⁵³ Barbara Gąsiorowska, „O hipoterapii”, *Wychowanie Przedszkolne*, t. 1 (1997): 49–52.

⁵⁴ Iwona Ciechanowicz, Anna Lubkowska, „Efekty hipoterapii. Przegląd aktualnych doniesień (2013–2017)”, *Pomeranian Journal of Life Sciences*, vol. 64, no. 3 (2018): 143–146.

⁵⁵ Blythe A. La Gasse, "Social Outcomes in Children with Autism Spectrum Disorder: A Review of Music Therapy Outcomes", *Patient Related Outcome Measures*, no. 8 (2017): 23–32, <https://doi.org/10.2147/prom.s106267>.

⁵⁶ Jacek Łojek, Anna Strumińska, Anna Łojek, *Hipoterapia – człowiek i koń w relacji terapeutycznej* (Warszawa: Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, 2016), 16.

jest bezpośredni kontakt z koniem, poprzez który tworzy się więź ze zwierzęciem. Pomaga ona lepiej zrozumieć jego reakcje i zachowania, ale także własne emocje i przeżycia pacjentów. Jazda konna rozwija umiejętność rozpoznawania i regulowania emocji, jak również inteligencję emocjonalną, w tym empatię. Regularny kontakt z koniem pomaga w pokonywaniu własnych słabości, podnosi samoocenę oraz poczucie sprawczości⁵⁷. Dodatkowo, chorzy uczą się troski o inną istotę, miłości i szacunku do niej. Co ważne, w terapii kontakt z koniem może odbywać się w sposób niewerbalny (ruchowy), co czyni ją dostępną niemal dla każdego i nie stawia wielu ograniczeń. Między zwierzęciem i człowiekiem tworzy się partnerstwo – budowane jest wzajemne zaufanie, sztuka polegania na sobie, oddania i stawiania dobra drugiej istoty ponad własne. Konie często pełnią funkcję trenerów – wspierają wykształcanie pewnych cech charakteru lub osłabiają te, które są niepożądane. Pomagają załagodzić okres buntu i frustracji u młodzieży. Działanie to jest bardzo istotne, zwłaszcza u osób z zaburzeniami zachowań społecznych, takimi jak nadmierna agresja czy nadpobudliwość⁵⁸.

Koń jako trener

W dzisiejszych czasach coraz częściej dostrzegane są nie tylko właściwości terapeutyczne koni, lecz także ich potencjał służący rozwijaniu kompetencji ludzi zdrowych. Na takim założeniu bazuje niedawno powstałe EAHA (The European Association of Horse Assisted Education)⁵⁹, które zrzesza organizacje propagujące nauczanie ludzi przez kontakt z końmi oraz stanowi platformę wymiany informacji, komunikacji i certyfikacji w tym obszarze. Horse Assisted Education (HAE) to innowacyjna metoda uczenia się ludzi, w której uczestniczą konie. Jej celem jest szeroko rozumiany rozwój osoby – samoświadomości, przywództwa, umiejętności psychologicznych i społecznych, pomoc w zmianie, do której się dąży, oraz rozwój dialogu z rzeczywistością. Istotą tej metody jest stworzenie przestrzeni, w której uczestnik może doświadczyć siebie w relacji z koniem-trenerem⁶⁰.

HAE jest oferowane w obszarze komunikacji, relacji, empatii, kreatywności, mistrzostwa osobistego, współpracy w zespole, autentyczności czy spójności.

⁵⁷ Jolanta Janiszewska, Agnieszka Cieśla, *Hodowla i użytkowanie koni z elementami hipoterapii* (Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Akademii Rolniczej, 2008), 120.

⁵⁸ Lana Kaiser et al., "Can a Week of Therapeutic Riding Make a Difference? – A Pilot Study". *Anthrozoös*, vol. 17, iss. 1 (2004): 63–72, <https://psycnet.apa.org/doi/10.2752/089279304786991918>.

⁵⁹ <https://www.eahae.org/> (dostęp: 06.07.2023).

⁶⁰ Agata Wiatrowska-Wiśniewska, „Koń, który uczy”, *Personel Plus*, nr 12 (2011): 20–23.

Z programów tego typu korzystają menedżerowie, ludzie pracujący w zespołach projektowych, rodzice, freelancerzy i osoby, które chcą pracować nad rozwojem w sferze relacji interpersonalnych. Obszary zastosowania i grupy docelowe zależą od tego, kim jest facylitator i z kim oraz czym chce i może pracować. Dziedziny, które są esencją tej metody, to: działanie, rozwijanie własnego potencjału i powołania; komunikacja i ekspresja siebie; granice i radzenie sobie z przemocą; autentyczność własna i w stosunku do innych; mądrość życiowa i dialog ze światem⁶¹.

W proces takiego uczenia się zaangażowany jest układ limbiczny, czyli część mózgu zwana mózgiem ssaczym. System limbiczny kontroluje emocje i popędy, zachowania typowe dla danego gatunku. Mieści się w nim również pamięć ruchów i pamięć długoterminowa. Doświadczenia z końmi silnie angażują i aktywizują układ limbiczny, wyciszając częściowo sygnały, które płyną z kory mózgowej. Dzięki temu procesowi uaktywniają się nieuświadomione do tej pory kompetencje i umiejętności, tych zaś nabytych wcześniej nie zapomina się. Przy takiej formie uczenia się bardzo istotną rolę odgrywa środowisko, w jakim zachodzi cały proces. Potrzebne tu są poczucie bezpieczeństwa, atmosfera otwartości oraz przestrzeń na eksperymentowanie⁶². Ćwiczenia z końmi pozwalają na odkrywanie różnych sposobów nawiązywania relacji, wielowymiarowe doświadczanie przywództwa oraz ujrzenie siebie jako osoby aktywnie kreującej otaczającą rzeczywistość. Koń jest istotą, która wyczuwa wszystkie zmiany w ludzkiej komunikacji niewerbalnej – tą drogą przekazywane są emocje, myśli, postawy, dlatego też metoda HAE jest stosowana we wszystkich aspektach rozwoju człowieka. Jest ona również coraz popularniejszym narzędziem do poprawy funkcjonowania organizacji dzięki szkoleniu kadr zarządzających różnych szczebli⁶³.

Co ważne, koń w tym procesie jest partnerem, który podejmuje rolę trenera dobrowolnie, może także z niej zrezygnować. Kluczową zmienną jest jego poczucie bezpieczeństwa. Zwierzę niepewne siebie w sytuacji zagrożenia będzie nieposłuszne lub agresywne. Konie biorące udział w programach HAE powinny być zatem bezpieczne, zdrowe, radosne, pewne siebie, lubiące kontakt z ludźmi, ale też powinny umieć „powiedzieć nie”, żyć zwykłym trybem w stabilnym stadzie (co najmniej kilka koni), z dostępem do przestrzeni umożliwiającej zaspokojenie potrzeb koni jako gatunku. Warunkiem nabycia tych cech jest po prostu dobre codzienne życie, w którym zwierzęta te cieszą się czasem spędzonym ze swoim stadem oraz nawiązują specjalną relację z człowiekiem, opartą na szacunku i zaufaniu. Podstawą wyboru konia-trenera jest jego stosunek do rzeczywistości i człowieka. Konie-trenerzy

⁶¹ Agata Wiatrowska, *Koń jako trener. O facylitacji programów rozwojowych z końmi oraz lekcjach od koni-trenerów* ([b.m.w.]: Horse Assisted Education, 2020), 10–26.

⁶² Wiatrowska-Wiśniewska, „Koń, który uczy”, 20–23; Wiatrowska, *Koń jako trener*, 10–26.

⁶³ Wiatrowska-Wiśniewska, „Koń, który uczy”, 20–23; Agata Wiatrowska-Wiśniewska, Ilona Popławska, „Współpraca w organizacji przyszłości”, *Personel Plus*, nr 9 (2012): 6–11.

to pewne siebie i wrażliwe istoty, które mają prawo zaprotestować i decydować o sobie⁶⁴.

Ami Jung ze współpracownikami⁶⁵ wskazują dodatkowo, że konie nie powinny być nadmiernie obciążone udziałem w zajęciach. Z ich badań wynika, że zwierzęta te stają się bardziej zestresowane, gdy biorą udział w zajęciach cztery razy dziennie, niż gdy jeżdżą jeden lub dwa razy dziennie, i w efekcie mogą potrzebować więcej czasu, aby wrócić do dobrostanu fizycznego. Caroline McKinney ze współpracownikami⁶⁶ z kolei sprawdzili, czy poziom stresu u koni różni się w trakcie jazdy terapeutycznej w porównaniu z tradycyjnym programem lekcji lub w spoczynku. Stwierdzono jednak, że jazda terapeutyczna nie była związana ze zwiększonym stresem u zwierząt w tej próbie.

Podsumowanie

Konia i człowieka od stuleci łączy szczególny związek, oparty na głębokich emocjach, ale także na swego rodzaju współzależności⁶⁷. Ta więź ma pozytywny wpływ na człowieka, co można zaobserwować u wielu osób uprawiających jeździectwo bądź mających stały kontakt ze zwierzęciem. Można zatem stwierdzić, że transformacja jeździeckiej świadomości ma sens wyższy, egzystencjalny – często wpływa na zmianę całego życia. Osiągnięcie harmonii w jednej sferze skutkuje pozytywną przemianą innych aspektów rzeczywistości⁶⁸.

Współcześnie niezwykle istotną częścią relacji człowieka z koniem wydaje się terapeutyczna rola zwierzęcia. Jej znaczenie może rosnąć wraz ze starzeniem się społeczeństw i z występowaniem coraz większej liczby chorób cywilizacyjnych, w tym również zaburzeń psychicznych. Liczne badania, omówione w niniejszym

⁶⁴ Wiatrowska, *Koń jako trener*, 28–32.

⁶⁵ Ami Jung et al., "Frequent Riding Sessions Daily Elevate Stress, Blood Lactic Acid, and Heart Rate of Thoroughbred Riding Horses", *Journal of Veterinary Behavior*, vol. 32 (2019): 1–5, <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2019.03.012>.

⁶⁶ Caroline McKinney, Megan K. Mueller, Nicholas Frank, "Effects of Therapeutic Riding on Measures of Stress in Horses", *Journal of Equine Veterinary Science*, vol. 35, iss. 11–12 (2015): 922–928, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jevs.2015.08.015>.

⁶⁷ Estera Głuszko-Boczoń, „Niepokojący wizerunek konia na wybranych przykładach literatury niemieckojęzycznej – symbolika i znaczenie”, *Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies*, nr 6 (2020): 162–170, <http://doi.org/10.31261/ZOOPHILOLOGICA.2020.06.11>.

⁶⁸ Agata Rejowska, „Duchowość jeździectwa? O związkach jeździectwa naturalnego z ideą nowej duchowości”, *Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies*, nr 7 (1) (2021): 1–24, <https://doi.org/10.31261/ZOOPHILOLOGICA.2021.07.04>.

artykule, potwierdzają pozytywny wpływ interwencji z udziałem zwierząt (AAI) na zdrowie pacjentów, w zasadzie niezależnie od wieku i rodzaju dolegliwości. Cechą wyróżniającą terapię z udziałem konia jest złożona stymulacja czuciowo-ruchowa spowodowana ruchem zwierzęcia, która jest bardzo trudna do osiągnięcia przy wykorzystaniu tradycyjnych metod treningowych. Dodatkowo, kontakt z koniem nie nudzi, jest bezpieczny emocjonalnie, motywuje do pracy i zmienia naszą perspektywę – świat z końskiego grzbietu staje się większy i piękniejszy. Koń jest przyjazny, nie ocenia nas i nie krytykuje. Dzięki niemu nasze postrzeganie rzeczywistości ulega poprawie, a problemy, z którymi się borykamy, wydają się mniejsze. Koń dzieli się z człowiekiem swoją siłą i pozwala mu się dowartościować⁶⁹.

Jest to jednak pewne idealizowanie omawianego zjawiska. Przegląd literatury dotyczącej terapeutycznej roli koni, a także interwencji z udziałem zwierząt (AAI) w ogóle, wskazuje na przedstawianie wyłącznie pozytywnych jej aspektów. Marine Grandgeorge i Martine Hausberger⁷⁰ przyczyn upatrują w gloryfikowaniu roli zwierząt przez media, co z kolei powoduje zaangażowanie społeczno-gospodarczych podmiotów prywatnych (na przykład branży zajmującej się dobrostanem zwierząt, żywnością dla zwierząt i weterynarią), które finansując tego typu badania, mają określone oczekiwania mogące wpływać na prezentowane wyniki. Studia tego rodzaju zwykle prowadzone są przez podmioty zaangażowane w terapię, co także może wpływać na ich obiektywizm i nadmierną wiarę w pozytywne efekty.

Joyce R. MacKinnon ze współpracownikami⁷¹, którzy podjęli się analizy 11 artykułów naukowych prezentujących wyniki badań dotyczących terapeutycznej roli koni, również wskazują na liczne wady przeprowadzonych procedur. Wymieniają między innymi: słaby rygor naukowy, małą wielkość próby i brak jednorodnych populacji, a także stosowanie niestandardyzowanych technik obserwacyjnych. Do podobnych wniosków doszły autorki niniejszego artykułu.

Według raportu Pet Partners, organizacji prowadzącej badania na rynku amerykańskim, standardy praktyki różnią się znacznie w istniejących organizacjach zajmujących się zwierzętami terapeutycznymi, a tylko niektóre z nich przestrzegają najlepszych norm. Znaczącą lukę można zauważyć w braku edukacji, badań i usług dostępnych dla terapeutów pragnących zdobyć wiedzę w tej dziedzinie. Badanie przeprowadzone właśnie wśród osób profesjonalnie zajmujących się AAI wskazało na niedostateczność informacji, konkretnych procedur działania, a także instrukcji odnośnie do czasu pracy zwierząt i zaleceń dotyczących odpoczynku⁷².

⁶⁹ Lusińska, „Wizerunek konia terapeuty”, 338–340.

⁷⁰ Grandgeorge, Hausberger, “Human-Animal Relationships”, 397–408.

⁷¹ Joyce R. MacKinnon et al., “Therapeutic Horseback Riding”, *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, vol. 15, iss. 1 (1995): 1–15, https://doi.org/10.1080/J006v15n01_01.

⁷² “The State of Animal-Assisted Interventions in Professionalized Settings”, Pet Partners, <https://petpartners.org/publications/the-state-of-aai-in-professionalized-settings/> (dostęp: 14.11.2023).

Podsumowując, choć szeroko pojęta zooterapia, w tym terapia z udziałem koni, przynosi korzyści na bardzo rozległym polu, jest dziedziną wymagającą dalszych badań. Analizując to zagadnienie, trzeba pamiętać, że mamy do czynienia z trzema elementami składającymi się na terapię – pacjentem, zwierzęciem i terapeutą/opiekunem/facylitorem. Większość badań naukowych skupia się na efektywności zooterapii z punktu widzenia pacjenta, niektóre analizują dobrostan zwierząt zaangażowanych w ten proces, a wydaje się, że najmniej uwagi poświęcono roli terapeuty/opiekuna, co skutkuje brakami w sferze konkretnych procedur działania.

Nie ulega wątpliwości, że zainteresowanie dobroczynnym wpływem zwierząt, które niesie ze sobą obcowanie z nimi, rośnie z każdym rokiem, a obszar zastosowań sukcesywnie się powiększa. Na uwagę zasługują aspekty pozalecznicze, które nie mają na celu leczenia chorób lub zaburzeń, a nakierowane są na szeroko rozumiany rozwój osobisty – poprawę samoświadomości, przywództwa, umiejętności psychospołecznych, dialogu z rzeczywistością. Tu zwierzęta pełnią funkcję partnerów, przewodników czy trenerów pozwalających na unikalny, autentyczny i naturalny kontakt, budując oraz wyzwalając zasoby sprzyjające lepszemu radzeniu sobie z otaczającym światem.

Bibliografia

- “American Hippotherapy Association, Inc. Statements of Best Practice for the Use of Hippotherapy by Occupational Therapy, Physical Therapy, and Speech-Language Pathology Professionals”. February 2021. www.americanhippotherapyassociation.org/assets/docs/AHA%20Statements%20of%20Best%20Practice%20February%202021.pdf (dostęp: 30.01.2022).
- Bark, Jannicka. *Therapists Working Together with Horses – Equine Assisted Psychotherapy: Treating Youths with Addiction*. [Praca niepublikowana]. Gävle: Gävle University College, 2011.
- Borges de Araújo, Thais, Ricardo Jacó de Oliveira, Wagner Rodrigues Martins, Marcio de Moura Pereira, Fernando Copetti, Marisete Peralta Safons. “Effects of Hippotherapy on Mobility, Strength and Balance in Elderly”. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 56, iss. 3 (2013): 478–481. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.12.007>.
- Bunketorp-Kall, Lina, Marcela Pekna, Milos Pekny, Christian Blomstrand, Michael Nilsson. “Effects of Horse-Riding Therapy and Rhythm and Music-Based Therapy on Functional Mobility in Late Phase after Stroke”. *Neuro Rehabilitation*, no. 45 (2019): 483–492. <https://doi.org/10.3233/nre-192905>.

- Cerino, Stefania, Francesca Cirulli, Flavia Chiarotti, Stefano Seripa. "Non Conventional Psychiatric Rehabilitation in Schizophrenia Using Therapeutic Riding: The FISE Multicentre Pindar Project". *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*, vol. 47, no. 4 (2011): 409–414. https://doi.org/10.4415/ANN_11_04_13.
- Chmiel, Krystyna, Zofia Kubińska, Tomasz Derewiecki. „Terapie z udziałem zwierząt w rehabilitacji różnych form niepełnosprawności”. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, t. 95 (3) (2014): 591–595.
- Ciechanowicz, Iwona, Anna Lubkowska. „Efekty hipoterapii. Przegląd aktualnych doniesień (2013–2017)”. *Pomeranian Journal of Life Sciences*, vol. 64, no. 3 (2018): 143–146.
- Etheridge, Haley. "A Beginner's Guide to Animal-Assisted Intervention Terminology". Pet Partners. 07.09.2019. <https://petpartners.org/a-beginners-guide-to-animal-assisted-intervention-terminology/> (dostęp: 16.11.2023).
- Fine, Aubrey. *Animal – Assisted Therapy*. Pomona, CA: Elsevier Inc., 2006.
- Franczyk, Anna, Katarzyna Krajewska, Joanna Skorupa. *Animaloterapia*. Kraków: Impuls, 2007.
- Fuente González, Manuel de la. "La Equitación Terapéutica en los trastornos evolutivos, de la conducta y de la comunicación". *Revista Iberoamericana de Rehabilitación Médica*, 23 (60) (2005): 17–34.
- Gabriels, Robin L., Zhaoxing Pan, Briar Dechant, John A. Agnew, Natalie Brim, Gary Mesibov. "Randomized Controlled Trial of Therapeutic Horseback Riding in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder". *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 54, iss. 7 (2015): 541–549. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.04.007>.
- Gasińska, Monika, Jan Krupiński, Maria Należyty, Alicja Paszkiewicz, Wincenty Smolak, Irena Solecka, Anna Strumińska, Dominika Ustjan, Marta Wońska. *Kanony polskiej hipoterapii*. Kraków: Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Hipoterapeutycznego, 2007.
- Gąsiorowska, Barbara. „O hipoterapii”. *Wychowanie Przedszkolne*, t. 1 (1997): 49–52.
- Gąsiorowska, Barbara, Iwona Jeziorska, Dominika Ustjan. *Hipoterapia*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne, 2019.
- Giagazoglou, Paraskevi, Fotini Arabatzi, Konstantina Dipla, Maria Liga, Eleftherios Kellis. "Effect of a Hippotherapy Intervention Program on Static Balance and Strength in Adolescents with Intellectual Disabilities". *Research in Developmental Disabilities*, vol. 33, iss. 6 (2012): 2265–2270. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.07.004>.
- Girczys-Poędniok, Katarzyna, Robert Pudło, Agnieszka Szymłak, Natalia Pasierb. „Zastosowanie terapii z udziałem zwierząt w praktyce psychiatrycznej”. *Psychiatria*, t. 11 (3) (2014): 171–176.
- Gliniewska, Anna. „Hipoterapia jako metoda terapii osób ze stwardnieniem rozsianym”. *Przegląd Hipoterapeutyczny*, t. 1 (4) (2007): 2–6.

- Głuszko-Boczoń, Estera. „Niepokojący wizerunek konia na wybranych przykładach literatury niemieckojęzycznej – symbolika i znaczenie”. *Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies*, nr 6 (2020): 161–170. <http://doi.org/10.31261/ZOOPHILOLOGICA.2020.06.11>.
- Golan, Anna. *Czynniki osobowościowe a kondycja emocjonalna, zadowolenie z relacji interpersonalnych i wytrwałość w terapii, na przykładzie terapii narkomanów w ośrodkach Monar*. [Niepublikowana praca magisterska]. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, 2006.
- Grandgeorge, Marine, Martine Hausberger. “Human-Animal Relationships: From Daily Life to Animal-Assisted Therapies”. *Annali dell’Istituto Superiore di Sanità*, vol. 47, no. 4 (2011): 397–408. https://doi.org/10.4415/ann_11_04_12.
- Han, Jun Young, Jong Moon Kim, Shin Kyoung Kim, Jin Sang Chung, Hyun-Cheol Lee, Jae Kuk Lim, Jiwon Lee, Kawn Yong Park. “Therapeutic Effects of Mechanical Horseback Riding on Gait and Balance Ability in Stroke Patients”. *Annals of Rehabilitation Medicine*, vol. 36 (6) (2012): 762–769. <https://doi.org/10.5535/arm.2012.36.6.762>.
- Hilliere, Camille, Daniel Collado-Mateo, Santos Villafaina, Paulo Duque-Fonseca, José A. Parraça. “Benefits of Hippotherapy and Horse Riding Simulation Exercise on Healthy Older Adults: A Systematic Review”. *PM&R*, vol. 10, iss. 10 (2018): 1062–1072. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2018.03.019>.
<https://www.eahae.org/> (dostęp: 06.07.2023).
- Jagielski, Damian, Agnieszka Jagielska, Anna Pyszora. „Dogoterapia – historia, założenia, cele. Propozycja zastosowania w opiece paliatywnej”. *Medycyna Paliatywna w Praktyce*, t. 8 (4) (2014): 163–167.
- Janiszewska, Jolanta, Agnieszka Cieśla. *Hodowla i użytkowanie koni z elementami hipoterapii*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Akademii Rolniczej, 2008.
- Jedynak, Małgorzata. „Moc wpływu zwierząt na kształtowanie więzi ludzkich”. W *Nowe formy wsparcia rozwoju osoby niepełnosprawnej*, red. Marta Komorska i Ewa Miszczak, 37–47. Lublin: Wydawnictwo WSPA, 2017.
- Jette, Diane U., Nancy Latham, Randall Smout, Julie Gassaway, Mary D. Slavin, Susan D. Horn. “Physical Therapy Interventions for Patients with Stroke in Inpatient Rehabilitation Facilities”. *Physical Therapy*, vol. 85, no. 3 (2005): 238–248.
- Jędrzejewska, Agata. *Specyfika w zakresie cech osobowości i inteligencji emocjonalnej trenerów koni i jeźdźców*. [Niepublikowana praca magisterska]. Warszawa: Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii, 2014.
- Jung, Ami, Heejun Jung, Yeonju Choi, James Colee, Carissa Wickens, Jang-Won Lee, Minjung Yoon. “Frequent Riding Sessions Daily Elevate Stress, Blood Lactic Acid, and Heart Rate of Thoroughbred Riding Horses”. *Journal of Veterinary Behavior*, vol. 32 (2019): 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2019.03.012>.
- Kaiser, Lana, Linda J. Spence, Annique G. Lavergne, Kerrie L. Vanden Bosch. “Can a Week of Therapeutic Riding Make a Difference? – A Pilot Study”. *Anthrozoös*, vol. 17, iss. 1 (2004): 63–72. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2752/089279304786991918>.

- La Gasse, Blythe A. "Social Outcomes in Children with Autism Spectrum Disorder: A Review of Music Therapy Outcomes". *Patient Related Outcome Measures*, no. 8 (2017): 23–32. <https://doi.org/10.2147/prom.s106267>.
- Lechner, Helga E., Simon Feldhaus, Lynn Gudmundsen, Dörte Hegemann, D. Michel, Guido A. Zäch, Hans Knecht. "The Short-Term Effect of Hippotherapy on Spasticity in Patients with Spinal Cord Injury". *Spinal Cord*, 41 (2003): 502–505. <https://doi.org/10.1038/sj.sc.3101492>.
- Lusińska, Anna. „Wizerunek konia terapeuty w filmie na wybranych przykładach”. *Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies*, nr 6 (2020): 331–346. <http://doi.org/10.31261/ZOOPHILOLOGICA.2020.06.22>.
- Łojek, Jacek, Anna Strumińska, Anna Łojek. *Hipoterapia – człowiek i koń w relacji terapeutycznej*. Warszawa: Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, 2016.
- Machoś-Nikodem, Marzena. *Dogoterapeutyczny program polisensorycznej stymulacji porozumiewania się*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, 2007.
- Machoś-Nikodem, Marzena. „Dogoterapia w pracy logopedycznej”. *Logopedia Silesiana*, nr 1 (2012): 159–172.
- MacKinnon, Joyce R., Samuel Noh, Deborah Laliberte, Diane E. Allan, Judith Lariviere. "Therapeutic Horseback Riding". *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, vol. 15, iss. 1 (1995): 1–15. https://doi.org/10.1080/J006v15n01_01.
- Maj-Golianek, Monika. „Komunikacja dzieci niepełnosprawnych a zooterapia”. W *Nowe formy wsparcia rozwoju osoby niepełnosprawnej*, red. Marta Komorska i Ewa Miszczak, 61–67. Lublin: Wydawnictwo WSPA, 2017.
- Marti, Rahel, Milena Petignat, Valentine L. Marcar, Jan Hattendorf, Martin Wolf, Margret Hund-Georgiadis, Karin Hediger. "Effects of Contact with a Dog on Prefrontal Brain Activity: A Controlled Trial". *Plos One*, October 5 (2022). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274833>.
- McKinney, Caroline, Megan K. Mueller, Nicholas Frank. "Effects of Therapeutic Riding on Measures of Stress in Horses". *Journal of Equine Veterinary Science*, vol. 35, iss. 11–12 (2015): 922–928. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jevs.2015.08.015>.
- Moretti, Francesca, Diana De Ronchi, Virginia Bernabei, Lucia Marchetti, Barbara Ferrari, Claudia Forlani, Francesca Negretti, Clea Sacchetti, Anna Rita Atti. "Pet Therapy in Elderly Patients with Mental Illness". *Psychogeriatrics*, vol. 11, iss. 2 (2011): 125–129. <https://doi.org/10.1111/j.1479-8301.2010.00329.x>.
- Murphy, Deirdra, Linda Kahn-D'Angelo, James Gleason. "The Effect of Hippotherapy on Functional Outcomes for Children with Disabilities: A Pilot Study". *Pediatric Physical Therapy*, 20 (3) (2008): 264–270. <https://doi.org/10.1097/pep.0b013e31818256cd>.
- Muslu, Gonca K., Zeynep Conk. "Animal-Assisted Interventions and Their Practice in Children". *Duehyo ED*, 4 (2011): 83–88.

- Opieka nad zwierzętami domowymi w czasie wakacji. Komunikat z badań.* Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej, 2003.
- Parelli, Pat. „Stać się jeźdźcem naturalnym”. JNBT Horsemanship Academy. <https://jnbt.pl/artykuly/stac-sie-jezdzcem-naturalnym/> (dostęp: 06.07.2023).
- Pawlik-Popielarska, Beata. *Terapia z udziałem psa.* Gdańsk: Via Medica, 2005.
- Pluta, Michał. *Rekreacja – jeden z celów hipoterapii.* Biała Podlaska: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 2009.
- Potvin-Bélanger, Alex, Andrew Freeman, Claude Vincent. “Hippotherapy and Life Habits with Children with Motor Deficit and Neurodevelopmental Impairment: A Pilot Survey of Parents”. *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine: An Interdisciplinary Approach Throughout the Lifespan*, vol. 14, no. 1 (2021): 41–49. <https://doi.org/10.3233/prm-190641>.
- Quadro, Thiago da Silva, Ruth Raquel Soares de Farias, Estélio Silva Barbosa. “The Contributions and Benefits of Hippotherapy as a Speech Therapy Method: A Literature Review”. *Research, Society and Development*, vol. 10, no. 15 (2021): e564101523247. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23247>.
- Rejowska, Agata. „Duchowość jeździectwa? O związkach jeździectwa naturalnego z ideą nowej duchowości”. *Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies*, nr 7 (1) (2021): 1–24. <https://doi.org/10.31261/ZOOPHILOLOGICA.2021.07.04>.
- Silkwood-Sherer, Debbie J., Clyde B. Killian, Toby M. Long, Kathy S. Martin. “Hippotherapy – An Intervention to Habilitate Balance Deficits in Children with Movement Disorders: A Clinical Trial”. *Physical Therapy*, vol. 92, iss. 5 (2012): 707–717. <https://doi.org/10.2522/ptj.20110081>.
- Srinivasan, Sudha M., David T. Cavagnino, Anjana N. Bhat. “Effects of Equine Therapy on Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review”. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, vol. 5 (2018): 156–175. <https://doi.org/10.1007/s40489-018-0130-z>.
- Strojek, Katarzyna, Milena Kawka, Agnieszka Radzimińska, Zuzanna Piekorz, Urszula Kaźmierczak, Walery Zukow. „Zastosowanie hipoterapii w postępowaniu usprawniającym”. *Journal of Education, Health and Sport*, t. 6 (11) (2016): 24–34. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.163466>.
- Sunwoo, Hyuk, Won Hyuk Chang, Jeong-Yi Kwon, Tae-Won Kim, Ji-Young Lee, Yun-Hee Kim. “Hippotherapy in Adult Patients with Chronic Brain Disorders: A Pilot Study”. *Annals of Rehabilitation Medicine*, vol. 36 (6) (2012): 756–761. <https://doi.org/10.5535/arm.2012.36.6.756>.
- “The State of Animal-Assisted Interventions in Professionalized Settings”. Pet Partners. <https://petpartners.org/publications/the-state-of-aai-in-professionalized-settings/> (dostęp: 14.11.2023).
- Wiatrowska, Agata. *Koń jako trener. O facylitacji programów rozwojowych z końmi oraz lekcjach od koni-trenerów.* [B.m.w.]: Horse Assisted Education, 2020.

- Wiatrowska-Wiśniewska, Agata. „Koń, który uczy”. *Personel Plus*, nr 12 (2011): 20–23.
- Wiatrowska-Wiśniewska, Agata, Ilona Popławska. „Współpraca w organizacji przyszłości”. *Personel Plus*, nr 9 (2012): 6–11.
- Wyżnikiewicz-Nawracała, Anita. *Jeździectwo w rozwoju motorycznym i psychospołecznym osób niepełnosprawnych*. Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego, 2002.

Agnieszka Bołdak – doktor nauk o kulturze fizycznej (AWF), magister psychologii (SWPS), psychoterapeutka (IPZ). Adiunkt w Zakładzie Pedagogiki i Psychologii na Wydziale Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Zainteresowania naukowe dotyczą szeroko rozumianej psychologii aktywności fizycznej oraz wpływu czynników psychospołecznych na zdrowie człowieka. E-mail: agnieszka.boldak@awf.edu.pl.

Agnieszka Bołdak – doctor of Physical Culture Sciences (AWF), master's degree in psychology (SWPS), psychotherapist (IPZ). Assistant Professor in the Department of Pedagogy and Psychology at the Faculty of Physical Education of the Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw. Her research interests include the broadly understood psychology of physical activity and the influence of psychosocial factors on human health. E-mail: agnieszka.boldak@awf.edu.pl.

Agata Stefanowska – doktor nauk o kulturze fizycznej, od 2011 roku adiunkt w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Zainteresowania naukowe związane z rozwojem turystyki i rekreacji, a także wpływem aktywności fizycznej na człowieka w ujęciu socjologicznym i psychologicznym. E-mail: agata.stefanowska@awf.edu.pl.

Agata Stefanowska – Doctor of Physical Culture Sciences, Assistant Professor at the Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw since 2011. Her research interests are related to the development of tourism and recreation, as well as the impact of physical activity on humans in sociological and psychological perspective. E-mail: agata.stefanowska@awf.edu.pl.