DOI: 10.21486/recreation.2019.9.3.2

AZ ÁLLAT-EMBER INTERAKCIÓK JÓTÉKONY HATÁSÁRÓL, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A LÓASSZISZTÁLT INTERVENCIÓKRA

ABOUT THE BENEFICIAL EFFECTS OF HUMAN–ANIMAL INTERACTIONS (HAI), WITH A FOCUS ON EQUINE ASSISTED INTERVENTIONS (EAIS)

Szerzők:

PELYVA IMRE ZOLTÁN
Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
pelyva.imre@gmail.com
Főbb kutatási területei: Az állatasszisztált tevékenységek szerepe a 14–18 éves fiatalok személyiségfejlődésében.
pelyva.imre@gmail.com

KRESÁK RÉKA
kresak.reka@gmail.com

HOFFER ZSUZSANNA
hofferzsuzsa79@gmail.com

SZOVÁK ETELKA
ethyfitwell@gmail.com

DR. TÓTH ÁKOS LEVENTE
tothahu@gmail.com

Rovatvezető:
RÁNKY MÁRTA
ELTE PPK ESI, tanársegéd
ranky.marta@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÁS: Számos közlemény jelent meg az állat-ember interakció pozitív szomatikus és pszichés hatásáról. Az állatok képesek feltétlen, pozitív elfogadásra. Felkeltik az érintett személyek érdeklődését, elősegítik a proszociális, humánus viselkedést és fejlesztik az empátiás készséget. Jelen cikk, „mini rewiev" célja elsősorban a lóval végzett tevékenységek hatásaival kapcsolatos hazai és külföldi kutatások ismertetése abból a szempontból, hogy milyen módon hat és miben nyújthat többet egy ilyen interakción belül a ló, mint bármilyen más állat. Hogyan segíti a kommunikáció finomodását, az érzelmek felismerését és tudatos kontrollját, ezáltal pedig a társadalmi integrációt. Milyen módon van hatással az önbizalom, az egészséges énkép, a kreativitás és az asszertivitás fejlődésére, a szorongás és az izoláció csökkentésére.
Módszere az internetes adatbázisokban állatasszisztált, ill. equine assisted kulcsszavak segítségével fellelhető szakkönyvek és folyóiratcikkek áttekintése. **Kulcsszavak: Ember-állat interakció, lóasszisztált intervenció, egészségfejlesztés**

ABSTRACT: Several publications discuss the positive somatic and psychic effects of animal-human interactions. Animals are capable of unconditional, positive acceptance. They raise the attention of people involved, promote pro-social and humane conduct, and empathy towards others. The present article, a „mini review", aims to describe the research conducted in Hungary and abroad, primarily in connection with equine assisted activities. It focuses on how the horse exerts an effect and how it can be more effective than other animals within an interaction; how it helps to refine communication, to perceive and consciously control feelings, and through these processes, to facilitate social integration. We also report on the way equines effect the development of self-confidence, a healthy self-image, creativity and assertiveness, and the reduction of anxiety and isolation. We used the search terms „animal assisted" and „equine assisted" in online databases to find Hungarian and English language literature about our topic.
Keywords: animal assisted interaction, equine assisted intervention, health promotion

Bevezetés

Az emberiség történetét számtalan helyen szövi át az állatokkal való kapcsolata. Hajdanán az életben maradásnak, a túlélésnek elengedhetetlen feltétele volt, hogy az ember a lehető legtöbb ismerettel rendelkezzék az őt körülvevő félelmetes és egyben csodálatos állatvilágról. Az állatok iránti csodálat mindig benne élt az emberben. Vágyta erejüket, gyorsaságukat, s minden olyan képességüket, amivel ő nem rendelkezett.

Aesopus a meséiben egy bizonyos, jól körülhatárolt tulajdonsággal ruházta fel az állatokat, s ki ne vágyott volna gyerekkorában arra, hogy ravasz legyen, mint a róka, bátor, akárcsak az oroszlán, vagy bölcs, mint a bagoly. Létezik egy olyan megközelítés, amely lehetővé teszi, hogy az állatok hőn óhajtott tulajdonságai segítségére legyenek az embernek. Ha azokat átadni nem is tudják, képesek jótékony hatást kifejteni testre és lélekre. Mi ez az erő, és milyen módon teheti az ember különböző élethelyzetekben szinte akaratlanul is magáévá? Több évtizedes lovak és fiatalok között eltöltött idő ébresztette bennünk azt a gondolatot, hogy a tudomány aspektusából megvizsgáljuk, milyen módon hatnak e tekintetben az emberre elsősorban a lovak. S mi az, amivel mi is hozzájárulhatunk ezekhez a vizsgálatokhoz.

Ennek jártunk utána a lóasszisztált *(Equine Assisted)* tevékenységek hatásának tudományos eredményeit felsorakoztatva.

Módszerek

A magyar szakirodalom felkutatását a Matarka adatbázisban végeztük, „állatasszisztált" és „állat-asszisztált" kulcsszavak keresésével. Időintervallumot nem állítottunk be, hiszen egyrészt elég újkeletűek ezek a kutatások, másrészt kíváncsiak voltunk a fejlődésükre egészen a kezdetektől.

A külföldi szakirodalom keresését a Web of Science és PubMed adatbázisokban végeztük, itt az „equine assisted" kulcsszóra kerestünk, mint témára, hiszen írásunkban igazából a lóasszisztált tevékenységekre akarunk koncentrálni. Időintervallumot itt sem állítottunk be, a cikkek szelekciójánál inkább arra figyeltünk, hogy a kutatás alanyai lehetőleg egészségesek legyenek, a kifejtett hatások pedig leginkább pszichológia és pedagógia területén érvényesüljenek.

Emellett a terület alapvető magyar és angol nyelvű kézikönyveit használtuk még, melyeket az Ebsco Academic E-book World Wide Collection adatbázis segítségével találtunk meg és értünk el.

Állat-ember interakció

Az emberre jellemző tulajdonság, hogy képes egyes állatfajokkal szociális kapcsolatot kiépíteni. Ezért nevezhető az ember hiperszociális csoportlénynek *(Topál-Hernádi, 2011. 678. o.)*. Számos tanulmány jelent meg ezen állat-ember interakciók pozitív szomatikus és pszichés hatásáról. Ezek a hatások erősítik egymást, és sohasem egyedül jelentkeznek. Elöljáróban célszerűnek tartjuk pontosítani azokat a fogalmakat, amelyek segítenek a módszerek közötti különbségek megértésében, megjegyezve, hogy egyes szervezetek más felosztást is preferálhatnak.

Állatasszisztált intervenció *(Animal Assisted Intervention)* minden olyan célorientált és strukturált beavatkozás, mely szándékosan magába foglalja vagy beépíti az állatokat az egészségügybe, az oktatásba és szociális munkába terápiás haszonszerzés céljából *(Jegatheesan, 2018)*. A beavatkozások célja a pszichés, szociális, érzelmi és kognitív ráhatás. Az, hogy az állatok nem minősítik az embert, alapul szolgál egy nyílt, elfogadó, védekezési mechanizmusok nélküli kapcsolatnak, de természetesen ezek nem helyettesítik az emberi kapcsolatokat *(Maróthy, 2017)*.

Az állatasszisztált intervenció megvalósulási formái az állatasszisztált aktivitás *(Animal Assisted Activity – AAA)*, az állatasszisztált terápia *(Animal Assisted Therapy – AAT)* és az állatasszisztált oktatás *(Animal Assisted Education – AAE) (Fine, 2010; Winkle-Linder 2018)*.

Állatasszisztált aktivitás alkalmával az általános cél a kedélyállapot javítása, és nem valamely meghatározott képesség vagy készség fejlesztése. Az állatasszisztált aktivitás tehát elsősorban a pszichés komfortérzés növelésére törekszik veszélyeztetett fiatalok és beteglátogatások alkalmával, idősek otthonában, vagy börtönprogramokban. Az állat megfigyelése és a vele való kontaktus relaxáló hatású *(Zsoldos et al., 2014. 1550. o.)*.

Állatasszisztált terápia elsődleges feladata a résztvevők meghatározott funkcióinak, készségeinek a fejlesztése, a romló képességek megtartása, az elvárt vagy kívánatos viselkedés kialakítása, vagy épp a nemkívánatos viselkedés leépítése *(Sátori, 2007)*. Az állat-asszisztált terápia komplementer eljárás, mely szervesen illeszkedik a páciens terápiás folyamatába *(Zsoldos et al., 2014)*. Az eljárások és eredmények dokumentálása elengedhetetlen követelmény. Sok helyütt az állatasszisztált ellátások főbb területei az autizmussal élők segítése, a szexuális abúzus áldozatainak kezelése, valamint a szívbetegek rehabilitációja, és a demenciában szenvedők támogatása *(Győrfi, 2017)*.

Állatasszisztált oktatás során az edukációs foglalkozások alkalmával a fejlesztést végző speciális szakmai ismeretekkel rendelkező pedagógus a pedagógiai céljai érdekében állatot von be az eljárásba *(Sződy, 2018)*. Fontos, hogy megfelelően felkészült legyen az érintett állatok viselkedését, igényeit, egészségét, valamint a stressz szabályozását tekintve *(Jegatheesan, 2018)*. Az állatasszisztált oktatás során elsődlegesen a tananyag elsajátítása a cél – az asszisztáló állat mint innovatív eszköz és rendkívül erős motivációs tényező segítségével, az egyéb készségek fejlődése csak mintegy járulékos haszon.

Néhány szó a lovakról

Ahogy azt fent már részleteztük, az állatasszisztált foglalkozások azért hasznosak, mert az állatok képesek feltétlen, pozitív elfogadásra, ítélkezés nélkül. Az állat hagyja, sőt gyakran kiprovokálja, hogy szeressék, és viszontszeret. Ez sokat jelent azoknak a gyerekeknek, akik otthon nem részesülnek szeretetben. Az állatok segítségével megtanulják a gyöngédséget és a törődést, amit először az állat felé mutatnak ki *(Babos et al., 2013)*. Emellett felkeltik az érintett személyek érdeklődését, elősegítik a proszociális, humánus viselkedést és a másokkal szembeni empátiát. Felmerül a kérdés, hogy miben nyújthat többet egy ilyen interakción belül egy ló, mint bármilyen más állat?

Az egyik tényező a ló mérete és ereje, mely bőven meghaladja az emberét. A nagy és erős állattal való interakció; az, hogy az alany képes az irányítására, a hatalom érzését nyújtja. A rendszeres lovas tevékenységek következtében fejlődnek a megküzdési képességek, nő az énhatékonyság, az önbecsülés és a társadalmi öntudat. A lovak természetüktől fogva rá vannak hangolódva a testbeszéd értelmezésére, az érzések felismerésére, hiszen az életük múlhatott azon, hogy felismerjék, támadólag vagy barátilag közelítenek-e hozzájuk. Ez a tulajdonságuk hozzájárulhat ahhoz, hogy a velük kapcsolatba lépő személy korábbi traumákból származó negatív érzéseket tárhasson fel tapasztalati úton, illetve azt is megtanulhatja, hogy ezek az érzések hogy kapcsolódhatnak egy olyan, általa használt interperszonális stílushoz, ami negatív interakciókhoz, illetve nem a kívánt kapcsolati kimenetekhez vezet. Így segíthet a maladaptív sémák és érzések felfedezésében és javításában *(Kemp et al., 2014)*. Ugyanezt a folyamatot írja le Fine, mikor arról beszél, hogy egy agresszív személyt például a ló nem fog közel engedni magához, amíg nem beszél halkabban, nem minimalizálja a gesztusait, vagyis kontrollálja a testbeszédét és mozog lassabban. Az állat mindaddig távolodni fog tőle, amíg az interakciót kialakítani kívánó személy nem tanulja meg ezt a viselkedésformát. Itt tehát fontos szerepet játszik az, hogy a ló zsákmány-, vagyis menekülő állat. A lóval végzett interakcióknál ugyanakkor nagyon nagy hangsúlyt kell fektetni a biztonságra, hiszen mérete és ereje ezt megkívánja. Az állat jólléte mellett tehát itt elsődleges szerepet kap, hogy mindig legyen jelen lóhoz értő személy, aki tisztában van a ló természetes viselkedési mintáival, és gondoskodik az interakció minden résztvevőjének biztonságáról *(Fine, 2010)*. Fontos szempont, hogy bármilyen tevékenységet végzünk is a ló bevonásával, elengedhetetlen a kiválasztott ló feladatra való alkalmassága. A ló fizikai ereje, ellentétben más társállatokkal, jóval meghaladja az emberét. Amennyiben nincs meg a kölcsönös tisztelet és bizalom, a ló akár veszélyt is jelenthet az ember számára. Nyilvánvaló, hogy a szükséges hozzáértés és empátia nélkül nem lehetséges a feladatra alkalmas ló kiválasztása és kiképzése. A kiképzés során új viselkedési mintákat kell megszilárdítani, ritualizálni. Ebben a folyamatban türelmesnek, határozottnak és következetesnek kell lenni. A lovak kiképzése ösztöneik, viselkedésük ismeretén alapuló folyamat, amelyben az ember mint domináns lény vesz részt. A deszenzitizálás során a lovat hozzá kell szoktatni a zavaró ingerekhez és az új helyzetekhez *(Bozori et al., 2018)*. Ugyanakkor minden vele való tevékenység során fokozottan kell ügyelni arra, hogy a ló ne érezze magát fenyegetve *(Fűz, 2014)*. A lovakkal végzett tevékenységeket emellett szükségszerűen a szabadban kell végezni, így maga a környezet, a természet közelsége is jó hatással lehet a résztvevőkre. A lovak, az emberekhez hasonlóan, „társadalomban" élnek, és a ménesben vagy csapatban mindenkinek megvan a maga helye, így viselkedésük segíthet megérteni a társadalmi mechanizmusok működését, elősegítheti az integrációt *(Pelyva et al., 2018)*. Nem elhanyagolható haszon, hogy a ló oldja azt a természetellenes kötődést és féltést, ami a szülőben a beteg gyermek miatt alakult ki *(Büki, 2005)*.

Úgy véljük, hogy ebben a folyamatban a tapasztalatok alapján talán a természetes lókiképzés nyújthatja a legtöbb segítséget a kiképzők számára. Ennek lényege, hogy a lovakkal való foglalkozás terén az ember azok etológiáját, viselkedésbeli mechanizmusait alkalmazza. A módszer segít megér-

teni a lovakat. Általa türelmet tanulhatunk, és alázatot, miközben visszatalálunk a természethez és így a lóhoz *(Horváth-Mészáros, 2008)*. Ma már az erőszakmentes lókiképzés elméleti és gyakorlati módszerének Monthy Roberts nyomán számtalan követője van a világon *(Monty, 2000)*.

A lóasszisztált beavatkozások hatása a kutatások tükrében

Számos külföldi vizsgálat irányult arra, hogy a lovak közelében végzett tevékenységek milyen pszichés és magatartási tényezőre hatnak. Ezek a kutatások bizonyították, hogy az egyén fejlődése és társadalmi beilleszkedése szempontjából jelentősek a lovas tevékenységek.

Hatásukat kifejtik a kreativitás és az asszertivitás fejlődésére, a szorongás és az izoláció csökkenésére. Segítik a kommunikáció finomodását, az érzelmek felismerését és tudatos kontrollját, különösen az érzelmi problémákkal küzdő serdülőknek. Jelentős javulás érhető el a magatartási zavarok, kapcsolati problémák, kommunikációs szükségletek terén *(Frederick et al, 2015)*. Jótékony hatással rendelkeznek a kooperációra és a tiszteletre, s mindeközben javul a szociabilitás *(Cypers et al., 2011)*. Bizonyítható a hatása az önbecsülés és a felelős életvezetés kialakításában *(Carlsson et al., 2015)*, s nem utolsósorban pozitív változás érhető el a düh kezelésében *(Kaiser et al., 2004)*.

Carlsson és munkatársai vizsgálatában *(Carlsson et al., 2015)* 15 és 21 év közötti, terápia alatt álló önkárosító fiatalok vettek részt. Az alanyok egy bentlakásos otthonban éltek, ahol az egyéb foglalkozások mellett heti 1 óra lóasszisztált tevékenység is beillesztésre került a szokásos programba. A lónak azt a képességét használták, hogy érzelmi tükörként elősegítheti autentikusként megélt kapcsolatok kiépítését. Az autentikus kapcsolatok kialakítása azért kiemelkedően fontos a munka során, mert ez biztonságot teremt, kioltja a páciens védekezési mechanizmusait, így könnyebben érhető el változás. Az autentikus kapcsolat kialakításához a lovat szubjektumként kell kezelni. Nem elég a páciens érzelmeivel foglalkozni, ahhoz, hogy a ló képes legyen ezeket tükrözni, és így terápiás szerepét betölteni, az ő perspektíváját is figyelembe kell venni. A kutatás előremutató végső gondolata az, hogy ha a fiatalok képesek arra, hogy a lovat szubjektumként kezeljék, akkor talán saját testüket is képesek lesznek ekként kezelni, és így jobban vigyázzanak magukra. A beavatkozás hatására a résztvevők képesek voltak autentikus módon értelmezni saját viselkedésüket, felismerni önmagukban a mentális betegséget. Ez pedig hozzájárul a páciensek énszervezésének kialakulásához, fejlődéséhez, és ahhoz, hogy képesek legyenek uralkodni érzelmeiken.

Kendall és munkatársai 2014-ben írtak egy összefoglaló cikket az akkor elérhető szakirodalom alapján *(Kendall et al., 2014)*. A cikk célja hipotézisek kidolgozás volt, arra vonatkozóan, hogy a lovaglás milyen mechanizmusok által vált ki jótékony pszichológiai hatásokat. A feldolgozott tanulmányok alapján a szerzők úgy találták, hogy a lovak az alábbi területeken váltanak ki jótékony pszichés hatást: önbecsülés, *(ön)*hatékonyság, motiváció, érzelmi jólét, társadalmi és interperszonális viszonyok, önbizalom, irányítás, társadalmi interakció, érzelmi kötődés, önellátás, attitűd, nyitottság, társadalmi készségek.

A lefolytatott és feldolgozott vizsgálatok körülményeit figyelembe véve, három hipotézist dolgoztak ki arra vonatkozóan, hogy a fent felsorolt tényezők valóban a lovaknak köszönhetően változtak-e. Az első hipotézis szerint a jótékony hatás nem kapcsolódik a lóhoz. A fejlődés oka csupán az, hogy az alanyok nem a megszokott környezetükben vannak, hanem a szabadban, élménydús és vidám tevékenységet folytatnak, kapcsolatba kerülnek a természettel és az élővilággal. Mindez több érzéküket is lefoglalja és örömforrásként szolgál, de a ló bármilyen egyéb „jutalommal" helyettesíthető. A második hipotézis szerint a ló pozitív kontextust teremt, ami elősegíti azt a pszichés hatást, ami egyébként talán más forrásokból ered. A ló fontos médium, de nem a kiváltó ok. Megteremti a körülményeket, valós problémák metaforája lehet, segíti a társadalmi kapcsolatokat és az interperszonális viszonyokat. A harmadik hipotézis azt állítja, hogy magának a lónak van kedvező terápiás hatása. Az érzelmi kötődés és a bizalom kialakulása mellett, a ló következetes, megjósolható a viselkedése, nem követel, nem ítélkezik, feltétel nélküliek az érzelmei, és az emberrel szemben toleráns és elfogadó. Kommunikációja finom, nem verbális, nem vonatkoznak rá a szociokulturális normák és tabuk, ezáltal biztonságos környezetet teremt a bizalom kiépítéséhez. Maga a lovaglás mint mozgás pedig az autonómia, a szabadság és a hatékonyság érzését adja, ezáltal növeli az önbizalom, a problémamegoldás, a vezetési és választási képesség, illetve a kontroll szintjét. Különösen a valami feletti „uralom" és kontroll érzése magas ennél a tevékenységnél. Emellett segít a félelem legyőzésében, a kommunikáció, az érzelemkifejezés, az intimitás és az empátia fejlődésében. Konklúzióként Kendall és munkatársai azt vonták le, hogy egyrészt sok kutatásra lenne még szükség a területen, hiszen sok a nyitott kérdés, ugyanakkor bizonyított, hogy lovas tevékenységekkel rövid idő alatt tartós hatást lehet elérni a motiváció, a részvétel, az integráció, a kommunikáció és a befogadás terén.

Az állatokat gyakran hívják segítségül szexuálisan bántalmazott egyének terápiájánál, ahogy azt Kemp és munkatársai is tették lovak bevonásával *(Kemp et al., 2014)*. A vizsgálatban 15 gyermek *(6 fiú és 9 lány, 8–11 évesek)* és 15 serdülő lány *(12–17 évesek)* vettek részt. A vizsgálat azt mutatta ki, hogy a foglalkozások segítik a terápiás kapcsolat kialakulását a páciens és a terapeuta között, az alanyoknál jóval nagyobb és erősebb állatokkal, a lovakkal folytatott interakciók pedig emellett még a hatalom, az irányítás érzésével is felruházhatták a klienst; a hatékonyság független volt kortól és nemtől.

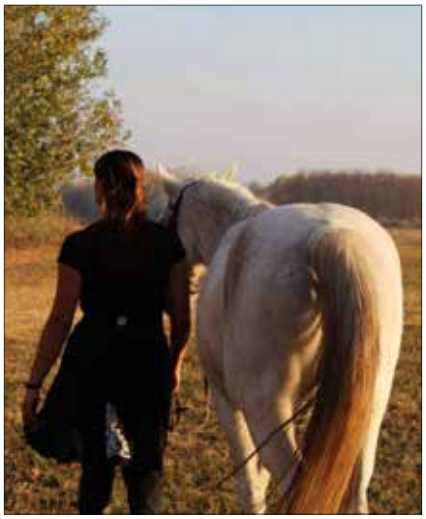
A lovas tevékenységek heti egyszer zajlottak, egyenként 90 percesek voltak. Az alanyok mellett két terapeuta és négy ló vett részt a foglalkozásokon. Minden tevékenység földről végzett feladat volt. Például nyergelés vagy ló átugratása valamilyen akadályon. A feladatokon és a lovak megfigyelésén keresztül „metaforákat" kerestek, vagyis olyan eseményeket, melyeknél párhuzamot lehetett vonni a lovardában történtek és az alany életének konfliktusai között. Ennek segítségével próbálták meg feltárni az eseménnyel kapcsolatos érzéseket és újragondolni a lehetséges viselkedési mintákat. A vizsgálat leginkább a bizalom kialakulását, a kommunikáció fejlődését, a határok megértését, mások megfigyelését, a testbeszéd értelmezésének képességét, a megfelelő attitűd kialakítását és az önmegfigyelést célozta. Az eredmények mindenhol jelentős fejlődést mutattak a gyerekek és serdülők esetében egyaránt, vagyis az lóasszisztált tevékenységek hatékonynak bizonyultak. A kutatók hipotézise, miszerint a depresszió, a szorongás, a nemkívánatos viselkedés és a trauma tünetei csökkenni fognak, az eredmények alapján beigazolódtak. A lóasszisztált foglalkozások egyértelmű és átfogó javulást hoztak a terápia során. Annak megállapítására azonban, hogy ez a javulás mennyire maradandó, további, longitudinális kutatásokra van szükség.

Egy másik 2014-es tanulmány *(Hauge et al., 2014)* serdülőkorú *(12–15 éves)* gyerekek esetében vizsgálta a lóasszisztált aktivitások hatását a társas támogatásra, az önbecsülésre és az énhatékonyságra. Az alanyok átlagos tizenéves diákok voltak, összesen 75 fő, pszichés vagy viselkedéssel kapcsolatos problémák nélkül. A felmérésben 10 iskola vett részt. Az alanyokat két, azonos összetételű csoportra osztották, így alakult ki a vizsgálati csoport és a kontrollcsoport. A fiatalok 4 hónapig heti rendszerességgel jártak az iskoláik közelében lévő kis *(25 hektárnál kisebb)* farmokra, ahol pedagógiai végzettségű és a lovakhoz is értő szakemberek irányítása alatt vettek részt lovas tevékenységekben. A foglalkozások kétórások voltak, és ezeken a fiatalok párosával vettek részt.

A tevékenységeket a kutatók határozták meg és a farmon dolgozó szakemberek vezették le. Minden esetben hidegvérű, ménesben tartott lovakkal dolgoztak, melyek kiegyensúlyozott, nyugodt reakciókat adtak. A fiatalok megtanultak kapcsolatot kiépíteni és kommunikálni a lóval – földről és lóhátról egyaránt –, illetve adott feladatokat is végre kellett hajtaniuk pl. kötőfék feltétele, bevezetés a legelőről, ápolás, patakaparás, nyergelés stb. A fiatalok végig bátorítást és segítséget kaptak a rájuk felügyelő szakembertől, a feladatokat a képességeikhez mérték, a teljesítménykényszer elkerülése végett nem voltak elvárások velük szemben, de fokozatosan egyre nagyobb felelősség hárult rájuk.

A vizsgálat arra irányult, hogy a fent leírt körülmények között zajló lóasszisztált foglalkozások hatással vannak-e az érzékelt társas támogatásra, az önbecsülésre és az általános énhatékonyságra. Az eredmények az érzékelt társas támogatás esetén szignifikáns növekedést mutattak a kontrollcsoporthoz képest, a másik két tényezőnél nem volt eltérés. Ez alapján a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy az érzékelt társas támogatás összefügg a lovas tevékenységekkel, hiszen mindkét vizsgálati kérdésnél ez lett a legfontosabb pszichológiai tényező.

Megállapíthatjuk, hogy a lóasszisztált tevékenységek fejleszthetik a személyiséget és a szociális képességeket, hiszen a serdülők számára az irányítás élménye egy támogató környezetben például különösen értékes lehet. Emellett a ló viselkedése egyértelmű, a testbeszéden át közvetített érzelmekre reagál, vagyis közvetlen választ ad a személy valós érzelmi állapotára. S az állattal való kapcsolat, a felőle érzett feltétel nélküli elfogadás a szeretet és a méltóság érzését adhatja.Végszóként elmondható, hogy a lóasszisztált beavatkozások különösen hasznosak az alacsonyabb társas támogatást érzékelő serdülőknél, és mivel a vizsgálatok különböző helyszíneken folytak, és hasonló eredményeket adtak, így az is megállapítható, hogy ezek az eredmények a farmokon végzett lóasszisztált tevékenységekre általánosságban vonatkoztathatók. Nem részletezve, de említést kell tennünk a lóasszisztált tanulás *(EAL)* módszeréről, mely lovat használva egyedi tanulási élményekhez juttatja a kísérleti módszer résztvevőit. Ezek a különböző programok elsősorban a serdülőkor nehéz döntéseinek meghozatalában, a mentális egészség területén hozhatnak jelentős eredményeket. Mindeközben a kortizolszint mérésével egyértelművé tehetők a fiziológiás és érzelmi reakciók változásai *(Pendry et al., 2018).*



Következtetések:

A vizsgált szakirodalom alapján strukturált és kontrollált kutatások is igazolják a gyakorlatban tapasztalt megfigyelést, hogy az állatasszisztált, speciálisan a lóval végzett intervenció mással alig pótolható módon fejt ki hatást a testre és a lélekre. És nem csak a testi vagy értelmi sérültekre van fejlesztő hatással – ahogy azt a hippoterápia vagy a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna számos eredménye igazolja –, hanem az egészségesekre is. Eszköze a rekreációnak, rehabilitációnak, de az oktatás-nevelés hatékonyságát is elősegítheti. A szakirodalom megerősíti, hogy az ember-állat interakciókban a többi állattal szemben a ló különleges szerepet tölt be. A nagy és erős állattal való interakció; az, hogy az alany képes az irányítására, a hatalom érzését nyújtja.

Pozitív hatással van az egyén pszichés fejlődésére és társadalmi beilleszkedésére. Ezek a hatalmas állatok az ember iránt feltétel nélküli elfogadást tanúsítanak, és mentesek mindenféle előítélettől, reakcióik őszinték és azonnaliak, ami a biztonság érzését keltheti. A ló, a lóval való foglalatosság jó értelemben vett kihívás, melynek során a ló megtanít akarni, küzdeni, együtt dolgozni a másikkal, és örülni az apró dolgoknak is.

A hazai és külföldi kutatások eredményei újabb kérdéseket és hipotéziseket vetnek fel, például hogy a fiatalok külső vagy belső késztetésre kezdenek-e el állatokkal/lovakkal foglalkozni, vagy lovagolni? Vajon eleve eltérő személyiségjegyekkel, habitussal rendelkeznek-e azok a fiatalok, akik akár hivatásuknak választják a lovas szakmát? Ezen kérdések megválaszolása a jövőben további kutatások alapjául szolgálhatnak.

Felhasznált irodalom

Babos, E. Szeredy, B. Gábor, Sz. Györkös, K. (2002): Állatasszisztált terápia hatékonyságvizsgálata két értelmifogyatékos gyerekcsoporton. Pszichoterápia. 11: 355–364.

Bozori, G., Kövy, A., Németh, A. (2018): Sportlovak és lovasterápiás lovak kiképzése. Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület, Budapest.

Büki, Gy. (2005): Gyógyulás lóháton. Képmás

Carlsson, C., Nilsson Ranta, D., & Traeen, B. (2015) Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine-Assisted Social Work with Self-harming Adolescents Child Adolescent

Social Work Journal 32, 329–339 published 20 januari 2015 DOI: 10.1007/10560-015-0376-6

Cuypers, K., De Ridder, K., Strandheim, A. (2011): The Effect of Therapeutic Horseback Riding on 5 Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A pilot Study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 17: (10) 901–908. DOI: 10.1089/acm.2010.0547

Fine, A. H. (2010): Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions. Academic Press, Cambridge MA.

Frederick, K. E., Hatz, J. I., Lanning, B. (2015): Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents. Community Mental Health Journal 51: (7) 809–817.

Fűz, N. (2011): A lovaglás mint eszköz a személyiségfejlesztésben. Új Pedagógiai Szemle, 15: 499–509.

Győrfi, G. (2017): Angliai körkép az állatasszisztált ellátásokról. Gyermeknevelés, 5:(2). 66–68.

Hauge, H., Kvalem L.I., Berget, B., Enders-Slegers, B., Braastad, O.B. (2014): Equine-assisted activities and the impact on percieved social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents–an intervention study. International Journal of Adolescence and Youth, 19: (1) 1–21. DOI.10.1080/02673843.2013.779587

Horváth, T., Mészáros Gy. (2008): Természetes lókiképzés. Animal welfare, ethology and housing systems. Vol.4.

Jegatheesan, B., (2018): Definitions for Animal Assisted Intervention and Guidelines for Wellness of Animals Involved IAHAIO W PAPER 2014, updated for 2018 From:http://iahaio.org/best-practice/white-paper-on-animal-assisted-interventions/

Kaiser, L., Spence, L. J., Lavergne, A. G., Vanden Bosch, K. L. (2004): Can a week of therapeutic riding make a difference? – A pilot study. Anthrozoös, 17: (1) 63–72. DOI.10.2752/089279304786991918

Kendall, E., Maujean A., Pepping C. A., Wright J. J. (2014): Hypotheses about the Psychological Benefits of Horses. Explore, 10: (2) 81–87.

Kemp, K., Signal T., Botros H., Taylor N., Prentice K. (2014): Equine Facilitated Therapy with Children and Adolescents Who Have Been Sexually Abused: A Program Evaluation Study. Journal of Child and Family Studies, 23: (3) 558–566. DOI 10.1007/s10826-013-9718-1

Maróthy J. (2017): Állatasszisztált intervenciók Németországban. Gyermeknevelés, 5: (2) 69–72.

Molnár, M. Rudolf, Zs. Szalai, K. Takács, I. (2015): Állatasszisztált pedagógia és terápia. Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Kaposvár.

Monty, R., (2000): Az igazi suttogó. Budapest

Pelyva, I. Kresák, R. Boda-Ujlaky, J. (2018): A lóasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról. Új Pedagógiai Szemle, 68: (1–2.) 72–86.

Pendry, P., Carr, A. M., Vandagriff J. L. (2018) Adolescents' Affective and Physiological Regulation Shape Negative Behavior During Challenging Equine Assisted Learning Activities. Frontiers in Veterinary Science, In press. 5: paper 300.

Sátori, Á. (2007): Az állatokhoz való viszony a társas-társadalmi kapcsolatok rendszerében. Doktori disszertáció, ELTE BTK Pszichológiai Doktori Iskola

Sződy, J. (2018): Kutyák a tanteremben. Állatasszisztált oktatás. Új Köznevelés. 74: (3–4.) 20–24.

Topál, J., Hernádi, A., (2011) Gyógyító állatok: Tudomány vagy kuruzslás? Magyar Tudomány .vol 112(6), 678–686). From: http://real.mtak.hu/2810/1/Topal-Hernadi-MaTud2011.pdf.

Winkle, M.Y., Linder D.E., (2018): Animal-Assisted Interventions: Taxonomy and Best Practices. Human-Animal Interaction Bulletin Vol. 6, Special Edition, 24–36

Zsoldos, A., Sátori, Á., Zana, Á., (2014): Az állatasszisztált intervenció hatása gerincvelősérült személyek rehabilitációjában. Orvosi Hetilap 155(39), 1549–1557. DOI: 10.1556/OH.2014.29977