

SZAKDOLGOZAT

Tamás Dóra
gyógypedagógia

Kaposvár

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Gyógypedagógia szak

A terápiás állatok jelentősége a terápiás folyamatban

Belső konzulens: **Dr. Molnár Marcell**
egyetemi docens
Iváncsik Réka
egyetemi tanársegéd

Készítette: **Tamás Dóra**
DF64EY
levelező

Intézet/Tanszék: Gyógypedagógiai Tanszék

Kaposvár
2024

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
1. Állatasszisztált tevékenység	7
1.1. Történeti áttekintés	7
1.2. Megjelenési formái.....	10
2. Állatasszisztált terápiák és hatásmechanizmusaik.....	11
2.1. Lovasterápia	11
2.2. Kutyával asszisztált terápia	15
2.3. Nyúllal asszisztált terápia/pedagógia	24
2.4. Egyéb állatokkal folytatott terápiák	26
3. Nyúllal folytatott állatasszisztált pedagógia hatásai kisiskolás korú gyermekek esetében	29
3.1. A kutatás bemutatása.....	30
3.1.1. A kutatás célja	30
3.1.2. A kutatás módszerei és eszközei	31
3.1.3. Hipotézisek/Kutatói kérdések	31
3.2. A kutatás eredményei	32
4. Összefoglalás	48
Irodalomjegyzék.....	51
Képek jegyzéke	54
Ábrajegyzék	54
Mellékletek.....	55
Nyilatkozatok	57

Bevezetés

*„Amíg meg nem tapasztaltuk, milyen
érzés szeretni egy állatot, lelkiünk
egy része mélyen alszik”
(Anatole France)*

Az ember már évezredekkel ezelőtt kapcsolatban állt az állatokkal. Kezdetben haszonállatként tekintettek rájuk, majd bizonyos fajok, személyiségükből adódóan, társállattá léptek elő. Sokan furcsán néznek, amikor az állatok személyiségjegyei szóba kerülnek. Felteszik a kérdést, hogy az állatoknak hogyan lehet személyiségük, és ezek alapján hogyan lehet őket megkülönböztetni, esetleg kiválasztani magunk mellé őket.

Ugyanakkor már számos kutatás számol be arról, hogy bizony különböző módon viselkednek a különböző fajok egyedei. Ennek bizonyítására vizsgálják az állatok agresszivitását, más állatokkal szembeni merészséget (Bell, 2007; Briffa és Weiss, 2010; Gosling, 2008). A leggyakrabban a merészséget, féltékenységet, agresszivitást, aktivitást, emocionalitást, bizalmat tanulmányozták (Mehta és Gosling, 2008). A vizsgálatok azt mutatták, hogy ezeken a területeken bizony különbözőséget mutatnak az egyes fajok egyedei.

Nem véletlen, hogy olyan nagy hangsúlyt fektetnek ma az átlagemberek is a kisállataik kiválasztására. Ha valaki nem is olvas az állatok személyiségével vagy az állatasszisztált tevékenységekkel kapcsolatban tudományos kutatásokat, akkor is érzi, hogy milyen fajta kiskedvence vágynak. Amikor pedig elmegy, akkor bár nem tudatosan, de azt az egyedet fogja választani, akinek a közelében megnyugszik, felderül, melegség tölti el. Hiszen így működik az ember évezredek óta. Elég csak megállni egy pillanatra és körülnézni a hétköznapi állattartók körében. A házikedvencek egyszerűen empátikusabbá teszik az embert, képesek elterelni gondolatinkat a hétköznapi szürkeségéről, vigaszt nyújtanak a nehezebb időkben. Ezt éreztem én is a kisállataim körében megannyiszor. Elég volt csak leülni a ketrecük elé, akár tengerimalacról, deguról vagy papagájról volt szó, és máris az ő tevékenységükre koncentráltam. Képes voltam hosszú percekig figyelni a tengerimalacok almaevését, a deguk futókerekezését vagy a papagájom repdesését. Azonnal elterelődtek a gondolataim a problémákról. Különösen igaz volt ez a kutyámmal kapcsolatban. Ő 15 évig volt az életem része. Megtanított a felelősségvállalásra, elhivatottabb állattartó lettem, nyugodtabb, következetesebb és kiegyensúlyozottabb személyiség. Holott egy hirtelen gyermeki ötlettől vezérelve találtam ki, hogy én kutyát szeretnék tartani. Nem volt tudatos a kiválasztás, ösztönösen találtunk egymásra. Mellettem volt az első szerelem alkalmával, megéltünk együtt családi tragédiát, jelen volt az érettségizés, majd a

diplomaosztás alkalmával. Vele tapasztaltam meg, hogy mennyi szeretetet lehet adni egy állatnak, de legfőképpen mennyit adhat egy házikedvenc a gazdájának. Éppen ezért értek egyet Anatole France szavaival, mivel tényleg úgy érzem, hogy a lelkem újabb része „ébredt fel” azzal, hogy megtapasztaltam az állatok által adott szeretet hatásait.

Ezek a hétköznapi megfigyelések sarkalltak egyre több kutatót arra, hogy ezeket a hatásmechanizmusokat tudományosan is megpróbálják alátámasztani. Elsőként Boris M. Levinson, aki szintén egy hétköznapi véletlen során fedezte fel, hogy különleges módon hatnak az emberre az állatok. A 60-as években praktizáló gyermek-pszichoterapeuta egyik terápiás foglalkozására magával vitte kutyáját is, Jinglest, aki véletlenül ráugrott az amúgy visszahúzódo, hallgatag kis páciensére. A kisfiú nagyon meglepődött, viszont a hirtelen fellépő kontaktus hatására mégis elkezdett felengedni, beszélni kezdett a kutyához. Olyan információkat osztott meg velem, amiket addig Levinsonnal soha. A terapeutát ezek az események rávezették arra, hogyan kerüljön közel a fiú lelkéhez. Tehát Jingles úgynevezett szociális katalizátorként működött tovább a kezeléseik alkalmával, hozzásegítve Levinsont és másokat is ahhoz, hogy jobban megértsék a kisfiút. Ez az eset vezette el a terapeutát oda, hogy felmerüljön az állatok alkalmazásának ötlete a kezeléseik során. Megkérdezte kollégáit is, hogy hajlandóak lennének-e állatokat is bevonni a gyógyításba. Meglepő módon a 400 megkérdezettnek egyharmada igenel válaszolt. Így alkotta meg Levinson az „állatasszisztált” terápia („pet therapy”) fogalmát 1964-ben (Klimke, 2003).

Ezek a megfigyelések azonban még továbbra sem szolgáltak tudományosan megalapozott, számszerűsített eredményekkel, viszont elindított egy tudományos gondolkodást a témában világszerte. Abban már akkor is biztosak voltak, hogy az állatok rég túlléptek azon szerepükön, hogy csupán „szolgálják” az embert. Már nem csak a vadászatokon, földművelésben, házőrzésben segédkeztek vagy éppen élelemként szolgáltak, hanem egyes fajok valódi társává váltak. Ezek a társak pedig képesek voltak testileg és lelkileg is gyógyítani az embert. Már csak az volt a nagy feladat, hogy ezt be is bizonyítsák. Ezen kezdtek el gondolkodni orvosok, pszichológusok, pedagógusok, időseket gondozó szakemberek stb., hogy ez hogyan lehetséges.

Azóta is egyre több tanulmány, kutatás lát napvilágot az állatasszisztált tevékenységekkel kapcsolatban, legyen szó állatasszisztált aktivitásról, pedagógiáról vagy terápiáról. Egyre elfogadottabb tény, hogy az állatok simogatása, etetése, gondozása, legyen szó kutyáról, lórol, nyúlról, tengerimalacról, lámáról stb., segíthet a sérült, bezárkózott lélek gyógyulásában (Klimke, 2003).

Saját bőrömön tapasztalva az állatok jótékony hatását kezdtem el én is foglalkozni az állatasszisztált tevékenységekkel. Tanítóként az osztályomban több olyan tanuló járt, akikben

szorongásos tüneteket véltem felfedezni, illetve két tanuló igen agresszívnek bizonyult már az első napoktól fogva. Sokat gondolkodtam, hogyan lehetne hatékonyan segíteni, míg nem 2019 tavaszán találkoztam a Kaposvári Egyetem állatasszisztált kutatásával, amelyben törpenyulakat alkalmaztak. Beszéltem a kutatásban résztvevő oktatókkal, az igazgatónővel, szülőkkel, illetve a gyerekekkel. Mindenki egybehangzóan beleegyezett, hogy bekapcsolódjunk. Egyértelműen jótékony hatást vártam. Reméltem, hogy gördülékenyebb lesz a tanulási folyamat, oldani fogja a tanulással kapcsolatos szorongásokat a nyúl jelenléte, illetve, hogy a magatartás is pozitív irányba fog változni. Bízom benne, hogy nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak és motiváltabbak lesznek a diákok.

Dolgozatom három fő részből tevődik össze. Az első fejezetben általános képet kaphatunk az állatasszisztált tevékenységek történeti fejlődéséről, azok megjelenési formáiról. A második fejezetben részletesen bemutatom a terápiás állatfajokat, azok alkalmazási módjait a különböző állatasszisztált terápiák során, illetve a terápiák hatásmechanizmusait. A harmadik fejezetben a fentebb említett kutatási eredményeimet mutatom be, hogy valóban elérte-e a kitűzött célokat a nyúllal asszisztált pedagógia.

1. Állatasszisztált tevékenység

1.1. Történelmi áttekintés

Közismert tény, hogy az ember-állat kapcsolat már az emberiség történelmének kezdetén központi szerepet töltött be. A kultúraantropológiából tudhatjuk, hogy az animisztikus és sámánisztikus vallásokban az állatoknak pszicho-spirituális közvetítő szerepet, illetve gyógyító erőket tulajdonítottak (Topál és Hernádi, 2011). Már az ókortól kezdődően számos olyan történetet őrzünk, ami az emberek és állatok kapcsolatáról vagy annak fejlődéséről szóltak. Egyik ilyen híres történet Aszklépiosz születésének mítosza. Aszklépiosz Korónisz és Apollón istenség fia, az orvoslás tudója, akit édesanyja az epidauroszi szentélyben hozott világra Artemisz és a Morirák segítségével. A szokások szerint, ezt követően Titthion hegyére helyezték ki az újszülöttet, akit egy kecskepásztor nősténykecskéje és szukája közösen szoptatva tartott életben (Takács, 2015). Egy másik ókori példával élve, az egyiptomi Hardaitot a kutyák városának tartották Anubis istenség által emeltetett templomok után. Akkoriban az a nézet élt, hogy a kutyák nyála elősegíti a sebgyógyulást, így az emberek előszeretettel alkalmazták ezt a gyógymódot (Fine, 2010). Ezek a történetek leginkább az ember-állat közeli interakciójára utalnak, de nem bizonyítják a valódi társas kapcsolatot. Azonban jó okkal feltételezhetjük, hogy van egy faj, a kutya, amely valóban sokkal közelebbi kapcsolatba került az emberrel, mint más, táplálkozásra vagy szállítási célokra alkalmazott háziállat. A több tízezer évre visszanyúló házasítást bizonyító genetikai leleteken túl van egy 12.000 éves, paleolit korszakból való síremlék, melyben az embert a kutyájával együtt helyezték örök nyugalomra úgy, hogy a halott keze a kutya vállán nyugodott, mintegy az összetartozást szimbolizálva ezzel (Davis és Valla, 1978).



1. kép Ember és kutyája a paleolit korból (forrás: Davis, Simon J. M. és Valla, F. R. (1978))

Azonban nem csak a kutya került szoros kapcsolatba az emberrel. Az ókori görögök például lovakat alkalmaztak foggyógyítással élő emberek rehabilitására. Innen származik a hipposzterápia kifejezés is, mivel a „hippo” görögül lovat jelent. A lovak térhódítása leginkább a 19. században kezdődött, akkor ismerték fel jótékony hatásukat Angliában. Majd a II. világháborút követően is alkalmazták őket hadirokkantak fizikai állapotának visszaállításához (Dósa és Dúll, 2005).

Látható, hogy számos állatfaj került közeli kapcsolatba az emberrel a történelem kezdete óta. Azonban a legmeghatározóbb időszak az iparosodás (17-18. század) volt, amikor jelentős változás ment végbe az ember és természet kapcsolatában, az urbanizáció egyre nagyobb teret hódított. Ez a változás indukálta legfőképpen azt a folyamatot, hogy az állatok társsá váljanak (Takács, 2015). Eleinte a társadalmi elit kiváltsága volt a házikedvencek tartása, mivel státuszszimbólumnak számítottak. Majd az egyre jobb anyagi körülmények közt élő városi középosztály megjelenésével egyre inkább háttérbe szorult a haszonelvű állattartás, és váltotta azt fel a kedvtelésből tartott állatok megjelenése. Ezzel egyidejűleg bekövetkezett egy attitűdváltás. Ez a fordulat járult hozzá a „*társállat, mint pszichoszociális jelenség*” megszületéséhez (Topál és Hernádi, 2011).

Azon túl, hogy egyre közelebb engedték az emberek magukhoz az állatokat és váltak igazi társállattá bizonyos fajok, felfedeztek egyéb pszicho-szociális hatásokat is. Már a 17. században John Locke és Thomas Hobbes filozófusok is felismerték és amellet érveltek, hogy az állatokról való gondoskodás támogatja a szocializációt, segíti a gyerekeket az állatias ösztönök kontrollálásában, valamint segíti a gyengéd érzelmek kialakulását és erősíti a mások iránti felelősségérzetet (Topál és Hernádi, 2011).

Ezek a kezdeti gondolkodások eredményezték azt, hogy bizonyos állatfajokat bevonnak a gyógyítás folyamatába. Elsőként Angliában, Yorkban, a Society of Friends nevű menedékhelyen dokumentáltak állatasszisztált terápiás ellátást 1792-ben. Haszonállatok bevonásával – többek között nyulakkal – valósult meg a pszichés zavarokkal küzdő betegek ellátása (Takács, 2015).

Szintén ennek a századnak a végén valósult meg William Tuke kísérlete egy elmebetegintézetben (York Retreat). Az itt alkalmazott módszerek alapvetően eltértek a korabeli szokásoktól, mivel az itt kezelt betegek viselhették saját ruhájukat, kézműveskedhettek, könyvet olvashattak, szabadon járkálhattak stb. Így belefért az is, hogy az intézet udvarát telerakták számos állattal, többek között nyulakkal, sirályokkal, sólymokkal, baromfikkal, mivel ezek

őshonosak, az emberek jól ismerik őket, nem félnek tőlük. Feltételezték, hogy az állatok jelenléte jótékony hatással lesz a szociális készségekre és jóindulatra (Serpell, 2010).

Ennek hatására a 19. század folyamán egyre inkább elterjedt az állatok jelenléte az elemgyógyintézetekben, de nem csak Angliában, hanem mindenhol. Többek között Washingtonban is jegyezték állatasszisztált ellátást, ahol a Szent Elizabeth Kórházban alkalmaztak állatokat mentálhigiénés jellegű programban (Takács, 2015). Továbbá a 20. században, a II. világháború idején egy hadikórház parancsnoka arról számolt be, hogy az ott kezelt beteg katonák közhangulata általánosan javult, pusztán egy beteg kiskutyájának jelenléte miatt (Fine, 2010). Ezek a felismerések mozdították el a közgondolkodást abba az irányba, hogy kutatni kezdjék az állatok emberre gyakorolt hatásmechanizmusait. Végül az „örökzöld” történet a témában Boris M. Levinson esete, aki megalkotta az „állatasszisztált” terápia („pet therapy”) fogalmát 1964-ben (Klimke, 2003) és készített részletes tudományos elemzést a témában (Boross, 2013). Hamarosan többen követték. Sam és Elizabeth Corson 1977-ben újtára indította az első állatterápiás programot az USA-beli Ohio Állam Egyetemén. A módszert azóta világszerte sikeresen adaptálták, bár elsősorban angol nyelvterületen, mint Nagy-Britannia, Ausztrália, USA (Boross, 2013).

A világ számos pontján indultak meg törekvések az állatasszisztált terápiák alkalmazásában. Olaszországban 2003 óta fogadják el az állatasszisztált terápiákat, mint lehetséges módszer. Németországban ugyan széles spektrumot mutat az állatasszisztált ellátások köre, számos kutatás van ebben a témában, mégsem ismerték el hivatalos terápiás formának. Spanyolországban is csak kutatási anyag, de jelentős előrelépés nem történt ezügyben. Ugyancsak Angliában, ahol bár rengeteg civil szervezet önkéntese járja az egészségügyi intézményeket, hospice-házakat, idősek otthonát stb., ennek ellenére nincsenek jogi szabályozásai az állatokkal folytatott terápiás ellátásoknak. Jobbára a civil szervezetek dolgoztak ki irányelveket és alakították ki a terápiás kutyák értékelési és egészségügyi ellenőrzésének rendszerét (Takács, 2015).

Hazánk sem volt kivétel az ilyen irányú megmozdulások terén. Napjainkban Magyarországon is egyre több olyan intézmény, civil szervezet van, aminek a szolgáltatásai között megtalálható az állatasszisztált ellátás. Ráadásul európai viszonylatban kivételnek is számítunk több országhoz képest, hiszen nálunk jogszabályi keretei vannak a segítő kutya kiképzésének, vizsgáztatásának és alkalmazhatóságának szabályainak (lásd 27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet) (Topál és Hernádi 2011).

Látható, hogy a történelem során hogyan gyűrűztek be az állatok az életünkbe, váltak szerves részévé. Számos kutatás bizonyította már azt is, hogy komoly segítséget is tudnak nyújtani. Hogy milyen formákban, azt a következő részben mutatom be.

1.2. Megjelenési formái

Az állatasszisztált tevékenységekben előfordul néhány olyan alapfogalom, amiről érdemes bővebben szót ejteni. Leggyakrabban előforduló mozaikszavak: AAA, AAP-AAE, AAT.

Az Animal Assisted Activity (továbbiakban: AAA) talán a legelterjedtebb, legáltalánosabb kifejezés. Magyarul állatasszisztált aktivitás, olyan tevékenység az egészséges és/vagy beteg ember számára, melybe bevonják az állatokat (Takács, 2015). Az AAA során nem feltétlenül képzett szakember foglalkozik a résztvevőkkel, és sokkal általánosabb célokat tűznek ki a konkrét kezelési célokkal szemben, mint életkedv, életminőség javítása, érzelmi élet gazdagítása, szociális kapcsolatok fejlesztése. Általában nem készül dokumentáció az ellátásról (Fenyvesiné és Gelencsérné, 2015). Sokféle ember-állat interakciót biztosít, legfőképpen szórakoztató és rekreációs jelleggel, de előfordul strukturált, oktató jellegű is. Bár az állatokkal való interakció áll a középpontban, elkerülhetetlen az adott tevékenységben résztvevő többi emberrel való kapcsolatba kerülés is. Ez pedig szoros, szociális kapcsolatok kiépítésére ad lehetőséget (Arluke, 2010).

Az Animal Assisted Pedagogy (továbbiakban: AAP) vagy más megfogalmazásban Animal Assisted Education (továbbiakban: AAE) – állatasszisztált pedagógia vagy állatasszisztált oktatás – olyan állattal segített célzott pedagógiai tevékenység, mely során az adott pedagógusnak megfelelő ismeretei vannak a segítő állatok alkalmazási módjairól, azt pedig képes célzottan beépíteni a pedagógiai fejlesztési tevékenységébe (Takács, 2015). Egy tanórán általában kettő felnőtt van bent, egy pedagógus, illetve a terápiás állat (általában kutya) felvezetője. Előfordul, hogy az állat felvezetője maga a pedagógus, akkor természetesen csak ő és az állat van jelen. De milyen plusz értéket adhat hozzá egy terápiás állat az oktatáshoz? Első ránézésre „csak” annyit, hogy nem a megszokott keretek között zajlik a tanítási folyamat. Pedig sokkal többről van szó. A konkrét hatásmechanizmusokat egy későbbi fejezetben tárgyalom majd, de most élek pár bizonyított példával. Elsősorban egy terápiás állat jobb közérzetet képes biztosítani, hiszen ő előítélet-mentes a gyerekekkel szemben. Ugyanolyan lelkesedéssel fordul a kitűnő tanuló felé, mint a perifériára került diák felé. Továbbá a motiválásban is nagy szerepet játszik, mivel a tanórákat úgy szervezik, hogy minden diák sorra kerülhessen, mindenki sikerélményhez jusson, ami nagyban meghatározza a további tanulási kedvet. Az ismeretátadásban is hangsúlyt kap, mert bizonyított tény, hogy pozitív érzelmi hangulatban könnyebben tanul az ember. A készségfejlesztés terén is segítséget tud nyújtani, legyenek azok nagymozgások, finommozgások gyakorlása vagy kognitív képességek fejlesztése. Hatékony módszer lehet a kommunikáció-, és személyiségfejlesztésben, illetve támogatja a csoportkohéziót, mivel egy

képzett terápiás állat azonnali visszajelzést ad. Ha nem megfelelően kommunikálnak vele, akkor nem fogja azt csinálni, amit kérnek tőle. Ha túl vehemens vagy túl visszafogott valaki, akkor nem fog tudni megfelelő interakciót kialakítani. Ezek a közös célok pedig erősítik az összetartozást a csoporton belül (Szödy, 2018).

Az Animal Assisted Therapy (továbbiakban AAT) – állatasszisztált terápia – egy célorientált tevékenység, melyben egy terápiás célra kiképzett állat, és annak szakképzett, általában egészségügyi vagy humán végzettséggel rendelkező felvezetője végzi a terápiát. Minden esetben konkrét célokat fogalmaznak meg, amiket mérhető fejlődés/állapotváltozás vizsgálat segítségével követnek nyomon, minden változás dokumentálásra kerül. A terápia egyéni és kiscsoportos formában is történhet. Az állat lehet passzív résztvevő, mely során csak kihasználják a pozitív fiziológiai hatását a páciensre nézve, de lehet aktív szereplő is, amikor a klienssel együtt végzi a feladatokat. A leggyakrabban használt állatfajok a ló és a kutya, de dolgozhatunk törpenyulakkal, alpakákkal is akár. Amerikában, a környezeti adottságoknak köszönhetően, előszeretettel alkalmaznak delfineket (Takács, 2015, Fenyvesiné és Gelencsérné, 2015, Pászka, 2019).

A következő fejezetben részletesen bemutatom ezekkel az állatfajokkal történő terápiás lehetőségeket, illetve azok hatásmechanizmusait.

2. Állatasszisztált terápiák és hatásmechanizmusaik

2.1. Lovasterápia

A lovak évezredek óta velünk/ körülöttünk élnek. Jó szolgálatot tettek a háborúkban, a mezőgazdasági munkákban. Hú társai voltak az embernek a sportban, kikapcsolódásban is: lovas tornák, lovagi játékok, vadászatok stb.

Csakúgy, mint a többi sportág, a lovaglás is fejleszti a szellemi készségeket, mint koncentráció, emlékezet, kitartás, önmegvalósítás, illetve a fizikai képességek közül az állóképességet, erőnlétet, egyensúlyt, testtartást, testtudatot. De mi emeli ki a lovaglást a többi sportág közül? Az embernek egy élő-érző lényel kell együttműködnie. A ló és lovasa közt létrejövő különleges kötelék emeli a lovaglást a többi sport fölé. A lovassport legtöbb szakágáról azt mondják, hogy egyéni sportág, hiszen általában egy ember irányít egy lovat. De ha jól belegondolunk, akkor mégiscsak csapatsport, mivel ló és lovasa együttműködve nyerik a versenyt. Az embernek oda kell figyelnie a ló igényeire is, mivel a ló is csak akkor fog akképpen cselekedni, ahogy gazdája szeretné, ha biztonságban érzi magát. A célok kijelölésénél is nem csak az

emberi, de állati érdekeket is figyelembe kell venni, és aszerint megkezdeni a közös munkát (Fűz, 2011).

A másik pozitívum, ami a lovaglás mellett szól, az az önismeret fejlődése. A ló tökéletesen tükrözi az emberi viselkedést. Ha a lovas magabiztos, nyugodt, kiegyensúlyozott, akkor nagy valószínűséggel fog tudni bizalmi kapcsolatot kialakítani. Viszont, ha fenntartásai vannak, helytelenül kommunikál, akkor nem fog tudni együttműködni háttársaival. A lovaknak rendkívül jó a memóriájuk, ezért hamar össze tudnak kapcsolni egy utasítást a belőlük kiváltott érzésekkel. Tehát ha pozitív visszacsatolást kapnak egy feladat során, azt nagy valószínűséggel legközelebb is készségesen végre fogják hajtani. Így hosszas, kitartó munkával bizalmukba lehet férközni, de durvasággal, türelmetlenséggel pillanatok alatt le lehet rombolni ezt a törékeny kapcsolatot (Fűz, 2011).

Ami még egyedülállóvá teszi ezt a sportot, és már közelít a pszichológiai hatások felé, azok a körülmények. Hiszen egy lóra nem csak felül az ember és elindul vele, hanem őt fel kell szerszámozni, majd levenni azt, lecsutakolni stb. Ha valaki hosszabban üzi a lovaglást, mint egy-két alkalom, akarva akaratlanul bele fog folyni a ló körüli teendőkhöz is, mert meg fogja szeretni az állatot, ezáltal gondoskodását akarja majd kifejezni. Előbb utóbb nem csak „haszonállatként” fog rá tekinteni, hanem egy igazi társra. Ezek a pozitív hatások pedig befolyásolni fogják személyiségét (Fűz, 2011).

A fentebb felsorolt pozitív hatások indukálták a lovasterápia kialakulását is. Hamar felismerték az ember-ló között kialakuló jótékony hatást, amit ki is használtak a gyógyításban. Ahogy a történeti áttekintésben is írtam, már voltak feljegyzések arra vonatkozóan, hogy az ókorban is alkalmazták lovakat rehabilitációs célból, majd a történelem során egyre nagyobb teret hódítottak a gyógyítás és fejlesztés terén.

A szakirodalom négy fő területet különít el a lovasterápiában: hippoterápia; gyógypedagógiai lovaglás, lovastorna és speciális fogathajtás; pszichoterápia lóval; parasport (Bozori, 2008).

Hippoterápia

A hippoterápia orvosi javaslatra előírt fizioterápia, amely neurofiziológiai alapokon nyugszik. Ezt a módszert gyógytornász vagy szomatopedagógus végzi, egy erre speciálisan képzett terápiás ló segítségével (Bozori, 2008). Általában motoros fejlődési zavarok vagy idegrendszeri károsodások alkalmával alkalmazzák, (Hartje, 2009) és neuro-, szenzo-, pszicho-, és

szociomotoros területeken fejti ki hatását. A foglalkozás alkalmával a ló lépés jármódban halad, mely során percenként 100-120 terápiás értékű háromdimenziós mozgási inger tevődik át a páciensre a medencéjén keresztül az egész testre. A ló hátán ülve a kóros testtartási funkciók kialakulására ható folyamatok megtörnek, tónusszabályozás lép fel. Ez a tónusszabályozás megfelelő testtartási mintákat idéz elő, ami a normál működéshez, mozgásképhez hasonló. A ló mozgásából eredő ingerületek stimulálják a törzsizmokat, ami fejleszti a koordinációt, egyensúlyt, szimmetriát, felegyenesedést. Ezen kívül a szenzomotoros hatásai közé tartoznak a térbeli érzékelés, mélyérezékelés, testérezékelés fejlődése. A pszichomotoros fejlődés következtében jó-tékony hatását fejtheti ki az önértékelés, önbizalom, kommunikációs készségek területén. A szociomotoros hatásokon belül fejlődhet továbbá a felelősségérzet, alkalmazkodási képesség, kontaktuskészség (Bozori, 2008).

Hartje (2009) mutat be egy esetleírást: Carla, egy 25 éves nő, 70 km/órás sebességgel borult fel autójával és egy fának csapódott. Sokszoros csonttöréssel (medence, borda, felső és alsó comb) szállították kórházba. Az orvos a különböző mértékben tágult pupillák miatt koponya-agyi traumát is feltételezett, amit komputertomográfias vizsgálatokkal igazoltak is. Hosszú ideig feküdt kómában. Miután felébredt és ortopédiai sérülései meggyógyultak, megkezdődhetett a gyógytorna, mivel izmai letapadtak, gyakorlatilag újra járni kellett tanulnia. Ezen felül idegsebészeti rehabilitáción is át kellett esnie, mert szóképzési és egyensúlyzavarok jelentkeztek. Egy ismerős ápolónő ajánlotta számára a hippoterápiát, amit orvosai is jóváhagytak. Rövid időn belül eredmények mutatkoztak. A tartós mozgásimpulzusnak köszönhetően az egyensúly-érzéke javult, a távolság érzékelése mélyrehatóbb lett, sőt már az első alkalom után arról számolt be, hogy jobban tud járni és érzi ülőszerveit. A foglalkozások alkalmával nem nyeregben, hanem csak egy lóra rögzített pokrócon ült, mivel így a lengési energiák jobban átvivődtek a testre. Ez a közvetlen kapcsolat pedig nem csak fizikai, de lelki felüdülést is eredményezett. Úgy nyilatkozott, hogy bár a ló nem vált lelke tükrevé, mint régebben a saját lova, mégis kellemes érzéseket keltett benne, ami nagy segítségére volt a gyógyulásban. A kezelés egy hónapig tartott, heti kétszer 20 perces időtartamban.

Gyógypedagógiai lovaglás, lovastorna és speciális fogathajtás

A gyógypedagógiai lovaglás fogyatékosági területekre specializálva egyéni vagy csoportos formában történő fejlesztő tevékenység a ló, lovaglás, lovardai tevékenység és környezet által. A módszert gyógypedagógus lovasterapeuta alkalmazhatja. A gyógypedagógiai lovaglás, lovastorna egy komplex fejlesztést tesz lehetővé sérült lovasa számára, ráadásul ebben az esetben

a ló nem eszköz, hanem aktív részvevője a terápiának. Célja az életminőség javítása, illetve a sérültségből adódó lemaradások kompenzációja. Ahhoz, hogy valódi terápia tudjon megvalósulni, elengedhetetlen ismerni a páciens károsodásának, fogyatékoságának specifikumait. Alapos felmérést követően szabad csak meghatározni a terápiát. Ezen felül tisztában kell lenni a lovaglás tanításának elméleti és gyakorlati módszertanával, illetve alaposan ismerni kell a lovat, akit terápiás célra szánunk (Bozori, 2008).

Chandler (2017), az *Animal-assisted therapy in counseling* c. munkájában három kutató eredményeit hozza példának a módszer igazolására. *Kaiser és mtsai.* 16, 7-15 éves tanulóban akadályozott, agresszív viselkedést mutató gyermeket vizsgáltak egy 5 napos lovastábor alkalmával. Bár a frusztrációjuk kifejezetten nem csökkent, de az agresszív viselkedés és egyéb vizsgálati szempontok mutatói szignifikáns különbséget mutattak a bemenet előtt mért eredményekhez képest. Arra a következtetésre jutottak, hogy a lóval való kapcsolat, a társas légkör, a környezet vagy mindezek kombinációja eredményezte az agresszív viselkedés csökkenését. *Bass, Duchowny és Llabre* 34 autizmus spektrumzavarral diagnosztizált gyermek társas viselkedésére gyakorolt hatását vizsgálták a lovaglásnak. A program 12 hetes volt, ami alatt bebizonyosodott, hogy a kontrollcsoporthoz képest a résztvevők szenzoros érzékelése, szociális motivációja javult, csökkent a figyelmetlenség és az ülő tevékenységek száma. *Keino és mtsai.* négy japán gyermeknél alkalmazták a gyógypedagógiai lovaglást pszichoeducációs céllal, akik pervazív fejlődési rendellenességgel voltak diagnosztizálva. A több hónapig tartó program során javult a szemkontaktus, verbális és nonverbális kommunikációja a gyermekeknek, illetve érzelmeiket jobban ki tudták fejezni szüleik felé.

Pszichoterápia lóval

A lóval végzett pszichoterápia a legtöbb pszichiátriai betegség kezelésére alkalmas, mint depresszió, szorongásos zavarok, viselkedés-és személyiségzavarok, addikciók. Skizofrének kiegészítő kezelésére is alkalmas. Gyermekes esetében szintén a viselkedészavarokat, szorongásos zavarokat, kötődési rendellenességeket, hiperaktivitást és figyelemzavart lehet említeni (Bozori, 2008). A módszert szakértő orvosok vagy a gyógyító team tagjai ajánlhatják (Hartje, 2009).

Szintén Hartje (2009) eseteírása: Jürgen 17 éves és kábítószeres pszichózisban szenved. A kórházi osztály, ahol kezelik a 4. emeleten van. A helyi kezelési szokásoknak megfelelően folyamatosan lejjebb költözhetnek a betegek, ahogy a panaszok egyre inkább csökkennek, szimbolizálva ezzel azt is, hogy egyre közelebb kerülnek a külvilághoz. A szigorú napirend is

egyre lazul, ahogy a gyógyszeradagok is csökkennek. A fiatal felnőtt terapeutája közli a fiúval, hogy járhat lovasterápiára 10 héten keresztül, de a rendszeres megjelenés elengedhetetlen a terápia sikerességéhez. Az első alkalom elején csak távolról figyelik a lovakat (egy finom testfelépítésű, melegvérű, pej kanca és egy robosztus alkatú, herélt telivér). A terapeuta kérdegeti Jürgent, hogy mit lát, mik a benyomásai, mi a kívánsága. A fiú őszintén elmondja, hogy szabadulni akar a kórházból, mielőbb haza szeretne menni. Kb. 15 perc elteltével közelebb mennek a lovakhoz, a fiú választhat, hogy melyik lovat szeretné „hazavezetni” az istállóba. A terapeuta megmutatja, hogyan kerül a szár a kötőfékre, hogyan kommunikáljon a lóval. Amikor sikerül visszavezetni az állatot az istállóba, Jürgen elmondja, hogy nem számított arra, hogy figyelni és hallgatni fog rá a ló, már várja a következő órát. A következő órák egyre inkább telnek meg étellel, főleg ahogy egyre inkább csökken a gyógyszeradag is. A harmadik óra után már lovagolni szeretne, az ötödiken viszont már a terapeuta mellett halad terepen. 6 hét elteltével Jürgen eljut a kórház 1. emeletéig, lovas óráin pedig egyre többet mosolyog és élvezzi a lovaglást. Ő maga úgy nyilatkozott, hogy a lovak megkönnyítették az életét, de nem tudja, hogy miért.

Parasport

Erőnlétet fejlesztő sportszerű tevékenységek összessége, mely a ló és lovasa együttes felkészülésén alapszik. Megjelenési területei: rekreáció, szabadidős elfoglaltság, versenysport, élsport (Bozori, 2008).

2.2. Kutyával asszisztált terápia

Ahogy a történeti részben olvasható volt, az ember-állat kapcsolat több ezer évre nyúlik vissza. Bizonyítottan a kutyával alakult ki elsőként olyan közeli viszony, amiben már feltételezni lehetett az érzelmi kötődést is a haszonélvezeten felül. Ez az érzelmi kötődés pedig évszázadról évszázadra erősödött, míg nem a '60-as években Boris M. Levinson tudományosan is alátámasztotta az ember-állat kapcsolat jótékony hatását az egészségre nézve, és alakult ki a célzott állatasszisztált terápia. Az előző részben a lovak gyógyító erejéről esett szó, később pedig nyulakkal és egyéb állatokkal folytatott állatasszisztált terápiákat fogok bemutatni, de közismert tény, hogy a kutyák részvétele a terápiás folyamatokban a legelterjedtebb világszerte. Elsőként viszont azt szeretném bemutatni, hogy milyen fiziológiai folyamatok zajlanak az emberben, ha egy kutyával kerül kapcsolatba.

Pszichofiziológiai egészség

A pszichofiziológiai hatások kutatásánál még nem a konkrét terápiás hatásokon van a hangsúly, viszont szignifikáns alapot ad azok hitelességéhez. Cynthia Chandler, az Animal-Assisted Therapy in counseling c. munkájában Odendaal kutatását említi elsődleges példának. A kutatásában részvevő személyek idegen kutyákkal léptek interakcióba, és a bennük zajló neurokémiai folyamatokat vizsgálta, miszerint hogyan változik a jó közérzetért (endorfin, prolaktin, fenilektinsav, dopamin) és a stresszért (kortizol) felelős hormonok aránya. A vérplazmából kinyert minták azt mutatták, hogy a kutyával való találkozás hatására a „boldogsághormonok” szintje megemelkedett, míg a kortizol-szint jelentősen lecsökkent. Szintén Odendaal, Meinjes közreműködésével felfedezte, hogy az oxitocin, prolaktin, béta-endorfin, béta-fenil-etil-amin és a dopamin koncentrációja nő az ember-kutya interakciója során, ráadásul mindkét faj esetében, míg kortizol-szint csak az emberben csökken. A kutatók azt feltételezték, hogy a kölcsönös pozitív élettani hatások hozzájárulnak az ember-kutya kapcsolat jobb megértéséhez (Chandler, 2017).

Cole és mtsai. szívelégtelenséggel kórházba került betegeket vizsgáltak. Véletlenszerűen három csoportba osztották a betegeket. Az egyik csoporthoz terápiás kutyával érkezett egy önkéntes, a másikhoz kutya nélkül, a kontrollcsoport pedig a szokásos ellátásban részesült. A csoportoknál a kardiopulmonális nyomást, neurohormonszinteket és a szorongást vizsgálták. Egyértelműen arra a következtetésre jutottak, hogy a terápiás kutyával történt látogatás alkalmával minden mutató csökkenést mutatott a kontrollcsoporthoz képest, tehát az AAT jótékony hatással lehet a szívelégtelenséggel küzdő betegekre nézve (Chandler, 2017).

Friedman és mtsai. idős, stresszes, hipertóniás betegeket vizsgáltak. A vérnyomásukat mérték beszélgetés közben a kutya jelenlétében, illetve nélküle. A vizsgálat ebben az esetben is pozitív eredményt hozott, mivel a kutya jelenlétében csökkent a vérnyomása a pácienseknek (Chandler, 2017).

DeCoursey, Russell és Keister (2010) öt tanulmány eredményét értékelte az állatszisztált terápiával kapcsolatban kritikus állapotú pszichológiai betegek esetében, illetve fiziológiai egészség javítása szempontjából:

- Baun és mtsai. (1984)
- Cole és mtsai. (2007)
- Kaminski és mtsai. (2002)
- Sobo és mtsai. (2006)

- Wu és mtsai. (2002)

Ők arra a következtetésre jutottak, hogy az AAT értéke felbecsülhetetlen, mint kiegészítő terápia, mivel megfizethető áron olyan fiziológiai hatásokat eredményez, amire sok másik terápia nem képes. Az állatok egyedülálló módon szociális és érzelmi biztonságot nyújtanak, amire különösen szüksége van a kórházi elszigeteltségben élő embereknek (DeCoursey, Russell és Keister, 2010)

A kutatásokból egyértelműen kitűnik, hogy milyen pozitív fiziológiai folyamatok mennek végbe az emberben, ha kutyával kerül kapcsolatba. Így jogos a feltételezés, hogy komoly gyógyító munkát is lehet végezni egy arra speciálisan kiképzett kutya segítségével. A következőkben kísérletet teszek arra, hogy bemutassam, milyen területeken tud gyógyító tevékenységet végezni szeretett négylábúnk terápiás szakember mellett.

Klinikai terület

Szorongás

Barker és Dawson (1998) szintén igazolták kutatásukkal az AAT eredményességét szorongásos zavarral küzdő páciensek esetében. 313 pszichiátrián kezelt beteget figyeltek meg 8 hónap alatt. Mivel klinikai környezetben végezték a vizsgálatot, így a kezelések elő-, és utókezeléseit nehéz volt elvégezni minden beteg esetében az osztályról való elbocsátások miatt. Végül az alanyok 73%-a vett részt legalább egy kutyával asszisztált foglalkozáson. Bebizonyították, hogy akik részt vettek ezeken, azoknál csökkent a szorongás mértéke (Barker és Dawson, 1998).

Szintén a szorongás mértékét vizsgálták Hansen és mtsai. a kutatásuk során. Ők általános gyermekgyógyászati vizsgálaton átesett gyermekek szorongási szintjét mérték egy 9 éves, terápiás célra kiképzett golden retriever kutya jelenlétében. A kutatásban 34, 2-6 év közötti gyermek vett részt. Kettő csoportban dolgoztak. Bár az idő előrehaladtával nőttek a stresszpontszámok mindenki esetében, függetlenül a kutya jelenlététől, mégis a kutatás eredményeként elmondható, hogy amikor a kutya a szobában volt, nem mutattak a gyerekek stresszre utaló viselkedési mintákat, illetve a szorongáspontjuk is jelentősen alacsonyabb volt (Chandler, 2017).

Demencia

Egyre több kutatás foglalkozik a demencia állatasszisztált terápiával történő javításának lehetőségével. A demencia időskori betegség, mely az intellektuális képességek olyan mértékű leépülését jelenti, ami a társadalmi és szociális működést akadályozza.

Batson és mtsai. Alzheimer-kórban szenvedő idős embereket vizsgáltak, akiknek átlag-életkora 77,9 év volt. Egy képzett törpeschnauzer volt segítségükre. A betegek 10 perces foglalkozásokon vettek részt. Egyik nap kutyával, másik nap kutya nélkül. A vérnyomás, pulzusszám tekintetében nem volt jelentős különbség, de a szocializációs tényezőkben igen. A kutyával asszisztált foglalkozásokon a következő területeken mértek nagy mértékű változást: mosoly, taktilis érintkezés, dicséret, tekintet. A kutatók megállapították, hogy a terápiás állatnak köszönhetően javult az Alzheimer-kórban szenvedő betegek szocializációja (Chandler, 2017).

Mosello és mtsai. szintén ezen a területen végeztek kutatásokat. Ők is kutya segítségével figyelték meg a szorongásra és motoros aktivitásra gyakorolt hatást. Bebizonyították, hogy az állattal asszisztált foglalkozások a szorongás és szomorúság csökkenésével, illetve a pozitív érzelmek és motoros aktivitás növekedésével járnak (Chandler, 2017).

A Davisi Kalifornia Egyetem állatorvosi karának professzora, Lynette Hart, idős embereket kísért el sétálni. Volt, aki kutyatartó volt, és volt, akinek nem volt háziállata. Dr. Hart arra a következtetésre jutott, hogy az állattartás egyenes arányban áll a testmozgással. A kutyatartók kétszer hosszabb sétákat tettek, mint állat nélkül élő társaik, ráadásul elégedettebbek voltak fizikai, lelki és társadalmi állapotukkal. Egy érdekességre is felfigyelt a professzor a beszélgetések során. A kutyatartók általában a jelenről beszélgettek, míg az állatot nem tartók legfőbb beszédtemája a múlt volt (Becker és Morton, 2002).

Depresszió

Az *Állatok gyógyító ereje* c. könyvben fellelhető egy csodálatos példa, miként lehet a depressziót hatékonyan kezelni akár egy háromkilós yorkshire terrierrel. Bár az eset nem kifejezetten AAT módszer, mégis említésreméltó.

Az eset főszereplője Carol, aki olyan súlyos szorongással és depresszióval küzdött, hogy hónapokig nem mert kimenni a házból. Dr. Bryan Bruns, Carol pszichológusa, egy kicsi kutyát javasolt számára, bízva abban, hogy az állat kedvéért képes lesz legyőzni félelmeit. A javaslat hatékonynak bizonyult, mert Carol a kutya szükségleteinek kielégítése végett kimerészkedett a házból. Napról napra egyre több időt volt képes eltölteni a szabadban. Azóta viszi is magával mindenhol, mert csak vele érzi magát biztonságban. De nem csak Dr. Bruns, hanem Dr. Bernard Vittone, az amerikai Országos Fóbia-, Szorongás-, és Depressziókezelő Központ igazgatója is úgy gondolja, hogy a négylábú segítők javítják a betegek önbecsülését, segítenek az elkeseredés elleni harcban és egészségesebb életmódra ösztönöznek. Sok olyan esetnek volt már tanúja, ahol a gyógyszeres kezelés, pszichoterápia és az állatok alkalmazása hozta meg a kívánt gyógyulást (Becker és Morton, 2002).

Fejlődési rendellenesség

Egyik gyakori fogyatékosági típus az autizmus spektrumzavar. Ma, Magyarországon minimum 100.000 ember él ezzel a kórképpel (Autisták Országos Szövetségének honlapja). Az autizmus spektrumzavar olyan pervazív fejlődési rendellenesség, mely leginkább a szociális és kommunikációs képességek területén mutat hiányosságokat (Bánszky és mtsai, 2012).

Martin és Farnum (2002) tíz autista gyermeket figyelt meg 15 héten keresztül három különböző körülmény között: labda, játékkutya és élő kutya társaságában. Az eredmények nagyon szembetűnők voltak. A tartós figyelmük és kommunikációs képességük is az élő kutya társaságában javult, illetve a vizsgálatot végző személlyel szemben sokkal kezdeményezőbbek voltak, mert jól lehetett beszélgetést indítani a kutyáról.

Fung és Leung 7-10 éves autista gyerekeket vizsgált terápiás kutyával asszisztált játékkerápia során. Hasonló eredmények születtek, mint az előző esetben. Bár szignifikáns különbség nem volt a kontrollcsoporthoz képest, mégis egyértelműen megállapítható volt, hogy a terápiás kutyával való interakció pozitív hatással van a társas viselkedésre és verbális kommunikációra (Chandler, 2017).

Viselkedés és magatartászavar

Mallon, a Green Chimneys Children's Services bentlakásos gyermekgondozási programjában azt mérte fel, hogy milyen előnyei és hátrányai vannak terápiás kutyák elhelyezésének magatartászavaros gyerekek körében. A vizsgálati eszközök kérdőívek, megfigyelések és interjúk voltak. Az eredmények azt mutatták, hogy a terápiás kutyák lehetőséget biztosítottak a gyerekeknek a szerelemre, szeretetre és társaságra. A hátrányok között szerepelt az állatok gondozásából eredő takarítás és sajnos a négylábúak bántalmazása. Viszont arra a következtetésre jutottak, hogy a gyerekek számára nyújtott előnyök felülmúlják a nehézségeket, ezért javasolták a nagyobb felügyeletet a kutyákkal szemben mutatott agresszív viselkedés megelőzése érdekében (Chandler, 2017).

Büntetés-végrehajtási intézet

A börtönalapú állatprogramok alkalmazása legfőképpen Amerikában nagyon népszerűek és történetük hosszú múltra tekint vissza. Magyarországon viszonylag újkeletű, de évről évre egyre nagyobb az érdeklődés irántuk. Leginkább kutyákat alkalmaznak, mivel könnyen hozzáférhetőek, hamar alkalmazkodnak az új környezethez és nem igényelnek nagyobb fizikai teret (Juhász, 2021). A büntetés-végrehajtási intézetekben folytatott állatasszisztált terápiák alanyai legfőképpen fiatalok. Ezek a fiatal fogvatartottak általában súlyos testi vagy pszichikai

elmaradást mutatnak. Sok esetben sérült, szegény sorban, emberhez nem méltó körülmények között nevelkedtek. Életük első pár évében megtapasztalt negatív hatásokat egész életükben magukkal cipelik. Ebből kifolyólag beilleszkedni képtelenek, kiszolgáltatottan keresik az életben maradás lehetőségeit. A középpontban számukra a pillanatnyi szükségletek kielégítése, szexualitás, erőszak áll. Személyiségüket az érzelmi sivárság, kontrollnélküliség, agresszivitás, tolerancia hiánya, túlzott énközpontúság jellemzi. A büntetés-végrehajtási intézetekben csoportba helyezésük pillanatától fogva a reintegráció elősegítése a legfőbb feladat (Szitka, 2008). Az állatasszisztált terápiák a személyiségfejlődést, mentális egészség javítását, agresszió csökkentését hivatottak segíteni. Hogy miképpen jelenik ez meg a hazai gyakorlatban, azt az alábbiakban mutatom be.

A szirmabesenyői Fiatalokorúak Regionális Büntetés-végrehajtási Intézetében 2008 óta alkalmaznak állatokat aktív és passzív részvétellel. Elsőként kísérleti jelleggel választottak ki kifejezetten agresszív magatartású, deviáns viselkedési jegyeket mutató, hagyományos pedagógiai módszerekkel nem kezelhető elítélteket. Hozzájuk kéthetente, kettő órára érkeztek terápiás kutyák, illetve az ő felvezetőik, és tartottak terápiás foglalkozásokat. Már a kezdetektől fogva megfigyelhető volt, hogy a foglalkozások alkalmával hogyan olvadnak le róluk az addig felvett szerepeik, és produkálnak addig nem látott érzelmi reakciókat. Minden alkalom után nevelési szakember értékelt a változásokat. Ezek a rövidnek mondható interakcióknak köszönhetően magaviseletük kimondottan javult, a fegyelmi eljárások száma lecsökkent. Mivel komoly érzelmi és személyiségfejlődés indult meg a csoport tagjainál, így indokoltá vált a program kibővítése. Egy „Élővilág-szobát” alakítottak ki hangulatjavítás, szorongáscsökkentés céljából. A szobában tíz kisméretű akváriumi díszhal, négy perui mókus, kettő hullámos papagáj, kettő tengerimalac és egy törpehörcsög kapott helyet. Ez a szoba terápiás értékűvé vált az állatokról való gondoskodás által, további pozitív hatások jelentkeztek a fogvatartottak személyiségében. 2009-ben újabb programmal tudták bővíteni repertoárjukat. A „Cellakutya” elnevezésű 12 hetes program menhelyi kutyákat hivatott alapengedelmességi vizsgára felkészíteni öt fiatalokorú fogvatartott segítségével. Célja a szociális és kommunikációs képességek fejlesztése, illetve a kutyák képzésében megvalósuló jóvátételi tevékenység, mivel a képzett kutyák beteg gyermeket nevelő családokhoz kerülnek elsősorban „jól nevelt társként”. Kifejezetten elhagyott, csellengő, senkinek sem kellő kutyákat alkalmaztak, hogy az elítéltek párhuzamot vonjanak az ebek és a saját életük között. A gazdára talált négylábúak pedig a reményt kívánták szimbolizálni a fiatalokorú fogvatartottak számára, hogy van esély a társadalomba való visszailleszkedésre. A program a Miskolci Állatsegítő Alapítvány és az önkéntes kiképzőik közreműködésével zajlott. Mind az aktív, mind a passzív formában megvalósuló állatasszisztált

projektek eredményesnek tekinthetők, mert a programba bevont fiatalok a napi rutin „megtö-rése” által folyamatosan motiváltak maradtak, az ember-állat között kialakult kapcsolatnak kö-zönhetően pedig fejlődött az empátiájuk, türelmük, kommunikációjuk, szociális érzékenysé-gük és nem utolsó sorban erősödött a résztvevők közötti csoportkohézió, ami visszaszorította az agressziót (Szitka, 2010).

A tököli Fiatalkorúak Büntetés-végrehajtási Intézetében szintén kutyával asszisztált te-rápiás foglalkozások valósultak meg 2011-ben. A program 10 alkalmas volt, 5 hónapos időin-tervallumban. A résztvevőket a büntetés-végrehajtási intézet pszichológia-csoportja választotta ki. A bekerülés kritériumai közé a megfelelő motiváció, aktivitás, közösségi magatartás, szaba-dulási idő, nagykorúvá válás ideje tartoztak, illetve kizárták a mentálisan retardáltakat és bűn-társi csoportokat, haragosokat. A kutatásba bevont elítéltek átlagéletkora 18,8 év volt. A fog-lalkozásokat folyamatosan dokumentálták fényképek készítésével és személyiség kérdőívek-vel. A foglalkozások alkalmával kiemelt szerepet kapott a kutyákkal való bizalomépítés, gon-dozási feladatok megbeszélése. A feladatok játékos formában valósultak meg, elsődleges céljuk a szorongáscsökkentés volt. A program záró foglalkozásán a személyes interjúkból kiderült, hogy a fogvatartottak pozitív változásokat érzektek magukon, szabadságérzetük volt, szeretet érzéséről számoltak be és a program további folytatásáról érdeklődtek. A börtönőrök is pozitív változást tapasztaltak a program ideje alatt, mivel komoly visszatartó erőt jelentett a kutyákkal való találkozás megvonása agresszív, durva viselkedés tanúsítása esetén. Azon elítéltek, akiket pedig nem választottak be, folyamatosan érdeklődtek a bekerülés feltételeiről (Guzi, 2013).

A kecskeméti Bács-Kiskun Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben a szirmabesenyői mintához hasonló program valósult meg 2010-ben. Ott is menhelyi kutyákat képeztek ki alap-engedelmességi vizsgára a Menhely az Állatokért Alapítvány és Cerberos Kutyaiskola kiképzői közreműködésével. Hat elítéltet választottak ki, akik eldönthették, hogy milyen kutyával sze-retnének együtt dolgozni, mivel volt, aki félt a nagytestűektől, így ő kistestűt kért, és volt, aki az otthoni kutyájához hasonlót szeretett volna (Guzi, 2013). Az interneten fellelhető, erre a célra létrehozott blogbejegyzések alapján elmondható, hogy a kezdeti időszak nem volt zökkenő-mentes. A fogvatartottak eleinte ellenségesek, távolságtatóak voltak a kiképzőkkel, nem figyel-tek a feladatokra. Ezért ultimátumot kaptak, vagy változtatnak a magatartásukon vagy keresnek motiváltabb személyeket. A résztvevők ennek hatására fegyelmezettebbek, figyelmesebbek let-tek.¹ Az idő előrehaladtával a nevelők jelezték, hogy jelentős változást érzektek a résztvevők magatartásán, illetve maguk az elítéltek is egyre több sikerélményhez jutottak, ahogy a kutyák

¹ bővebben: <http://cerbikeckemet.blogspot.com/>

egyre engedelmesebbek lettek. Érdekesség, hogy már az első foglalkozás után megfogalmazódott a kutyák és az elítéltek sorsa közötti párhuzam. Ennek a felismerésnek köszönhetően még nagyobb lett a motiváció és lelkesedés, hiszen azt szerették volna, hogy legalább a kutyák szerető közegben élhessenek. A program abszolút pozitív eredményekkel zárult, javult a résztvevők magaviselete, a kutyákkal való foglalkozás pedig ebben az esetben is komoly személyiségfejlődést indított el (Guzi, 2013).

Oktatási intézmények

A hazai és nemzetközi gyakorlatban is egyre elterjedtebb terápiás kutyák alkalmazása oktatási intézményekben különböző fejlesztő/terápiás célzattal. Néhány pozitív példát mutatok be az alábbiakban a teljesség igénye nélkül, alátámasztva a kutyával asszisztált terápia hatékonyságát.

Elsőként egy németországi tanár példáját szeretném bemutatni, aki saját labradorjával dolgozik együtt. Bár ő nem terápiás célzattal kezdte meg a közös munkát kutyájával, csak egy kísérletnek indult a kooperáció, annyira meglepte a pedagógust a hatás, hogy azóta állandósult a kutya jelenléte a tanítási órákon. Bernhard Retzlaff Julét, nőtény labradorját kedte magával vinni mindennap az iskolába. Elsőként szabályokat állítottak fel a gyerekekkel, mint például, hogy Julénak kialakított fekhelyet nem szabad háborgatni, illetve a tanítási órák alatt is szabad vele játszani, de egymás figyelmét ezzel nem szabad elvonni. A passzív résztvevőként funkcionáló eb hatására a gyerekek csendesebbek, figyelmesebbek lettek, Bernhardnak már semmilyen rendbontástól nem kellett tartania. Ennek hatására a „problémásabb” osztályokban tanító kollégái is érdeklődtek, hogy nem adná-e kölcsön nekik Julét (Klimke, 2003). Jelen eset inkább az állatasszisztált pedagógia körébe tartozik, de tökéletesen példázza az állat emberre gyakorolt jótékony pszichofiziológiai hatásait, ami bizonyítja, hogy érdemes állatokkal (jelen esetben kutyával) együtt dolgozni.

A következő eset is egy nemzetközi gyakorlatból kiragadott példa. Talán mindenki hallott a 23 évvel ezelőtti amerikai Columbine Gimnáziumban történt mészárlásról, ahol két diák örült ámokfutásba kezdett 1999. április 20-án. A fiúk 13 társukat és 1 tanárt öltek meg, illetve további 21 embert megsebesítettek. A helyszínen tartózkodók legtöbbször nem tudta feldolgozni hónapokkal később sem a történeteket, poszttraumás stressz szindróma alakult ki náluk. Az iskolában megnőtt a drogfogyasztás, állandósultak a napi dührohamok a diákok körében, az iskolai teljesítmény visszaesett. A Columbine Connections Kutatóközpontjának pszichológusait kérték fel, hogy térítésmentesen foglalkozzanak a tragédián átesett diákokkal. Sajnos a trauma az agy olyan részébe fészkelte be magát a legtöbb embernél, ahol a racionális gondolatok nem

voltak hozzáférhetőek. A traumatikus élményt átélt személyeket hagyományos pszichológiai módszerekkel nem lehetett a gyógyulás útjára terelni. Volt egy kisfiú, aki nem tudott enni, aludni, teljesen magába zárkózott, semmire sem reagált. Egyik nap, egy klinikai munkatárs magával vitte a kölyökbulldogját dolgozni. A kisfiú azon a napon egyből a kiskutya mellett foglalt helyet, kommunikálni kezdett vele. Ez indította el azt a hullámot, hogy a pszichológusok elkezdtek magukkal vinni kutyáikat az ülésekre, illetve megkérték a pácienseiket, hogy ha tartanak otthon bármilyen állatot, töltsenek velük több időt. Olyan pozitív hatásokat érzektek a terapeuták és a páciensek is egyaránt, hogy rendkívül felgyorsultak a gyógyulási folyamatok.

A hazai gyakorlatban is szerencsére egyre elterjedtebb, hogy kutyákat alkalmaznak az oktatási intézményekben. Bán Anita Katalin és Nagy Dóra gyógypedagógusként, illetve kutyával segített terápiás szakemberként azt vizsgálták, hogyan alakul a terápiás kutyák iránti bizalom alakulása intellektuális képességzavarral küzdő és értelmileg akadályozott gyerekek esetében. Azért ez volt a vizsgálatuk fókuszában, mivel a fejlesztőmunka eredményességéhez nélkülözhetetlen a bizalom. Módszerüknek a megfigyelést választották, és 1-5 skálán osztályozták a gyerekek, illetve a kutya kontaktusának változását. A kutatás 8 héten át tartott, és három csoportban dolgoztak a gyerekekkel. Mindhárom csoportnál pozitívan alakult a kötődés kialakulása. A legnagyobb fejlődést az intellektuális képességzavarral küzdő gyerekek csoportja érte el. A kutatók beszámolója alapján a bizalom kialakulását követően mindhárom csoport lelkebben, pontosabban dolgozott alkalomról alkalomra, így érvényesült a terápiás kutyák motivációs ereje (Bán és Nagy, 2015)

Olyan szerencsés helyzetben vagyok, hogy személyesen ismerhetek egy terápiás kutya-felvezetőt, aki a Magyar Terápiás és Segítőkutya Szövetség (továbbiakban MATESE) által hitelesített, országosan elismert tanúsítvánnyal rendelkezik, így első kézből tudtam információkat gyűjteni a terápiás munka sikerességéről. Pszichológus végzettsége révén ő egyszemélyben tud terápiás munkát folytatni terápiás kutyájával iskolákban és magán praxisában, illetve különböző rendezvényeken is részt vesznek. A foglalkozások általában 45 percesek, de a kutya sose dolgozik aktívan végig, az nagyon megterhelő lenne számára. Ezért a kutya szempontjából az aktív és passzív periódusok váltakoznak. Elsősorban általános iskolai gyerekekkel foglalkozik, de a különböző rendezvényeken minden korosztály elő szokott fordulni. Sose érte őket még negatív tapasztalat, általában mindenhol, minden korosztály szívesen fogadja őket, nagyon lelkesek szoktak lenni. A kutyával asszisztált foglalkozások hatásairól ő is nagyon pozitívan nyilatkozott. A kapcsolatteremtést emelte ki legfőképpen, azt nagyon megkönnyíti a kutya jelenléte. Ő is stresszcsökkenést tapasztalt a klienseknél, mivel egyfajta biztonságérzetet nyújtott nekik a kutya jelenléte.

2.3. Nyúllal asszisztált terápia/pedagógia

Első olvasatra megdöbbenőnek tűnhet, hogy nyulak is alkalmasak lehetnek terápiás munkára, hiszen a lovakkal vagy kutyákkal ellentétben ők nem tehetnek terápiás állatvizsgát, viszont ennek ellenére mégis komoly szerepet tudnak vállalni a terápia sikerességében. Az ő esetükben is az állat emberre gyakorolt pszichofiziológiai hatásait használják ki a terapeuták.

Így történt ez Fuzzyval, a törpenyúllal is, aki egy mély depresszióban lévő kisgyerek terápiáját lendítette előre. A történetet Cynthia Chandlernek mesélte egy terapeuta egy műhelymunka alkalmával. Elmondása szerint semmilyen módszer segítségével nem sikerült szóra bírni a kisgyereket, mígnem magával nem vitte az újonnan örökbefogadott törpenyulát. A kisgyerek kezébe vette, simogatta, ennek hatására közlékenyebbé vált. A terapeutának sikerült a terápiás folyamatot elindítania, így a nyuszi rendszeres résztvevője lett az üléseknek. Jelentős mértékben felgyorsult a gyógyulási folyamata a kisgyereknek, mígnem teljesen átfordult egy derűs személyiséggé. Akkor hagyták abba a közös munkát, amikor már a szülők is arról számoltak be, hogy otthon is, illetve az iskolában is jókedvű, nyitottabb, pozitív életszemléletű (Chandler, 2017).

Hazánkban is évről évre egyre több célzott kutatás lát napvilágot nyúllal asszisztált pedagógiával/terápiával kapcsolatban. Az egyik legkiemelkedőbb kutatássorozat 2014 márciusától júniusáig valósult meg, melyben a nyúllal asszisztált pedagógiai foglalkozások hatásmechanizmusait vizsgálták a memóriára nézve Törökbálinton. A pilotvizsgálatot a Kaposvári Egyetem kutatói vezették, a társállat-terápiás és kutyaterápiás fejlesztő szakember szakirányú továbbképzési szak hallgatóival közreműködve, akik egyben a törökbálinti Bóbita Óvoda (bázisintézmény), az érdi Körösi Csoma Sándor Általános Iskola, illetve az Érdligeti Általános Iskola munkatársai voltak. Azért a törpenyúlra esett a választásuk, mert a gyerekek körében közkedvelt kisállat, könnyen kézhez szoktatható és még bizonyos szabályokra is meg lehet tanítani (például szobatisztaság). Ezen kívül pedig törpenyulak tartása könnyen kivitelezhető osztálytermi környezetben. A foglalkozásokon 31 fiú és 35 lány vett részt, átlagéletkoruk 6,4 év volt. Három módon vettek részt az egyéni fejlesztő foglalkozásokon. 22 gyermek közvetlen kontaktusba kerülhetett a kisállattal, míg a kontrollcsoportok egyik részénél (22 fő) szintén jelen volt a nyúl, de csak a ketrecében, míg a másik csoportnál (22 fő) egyáltalán nem volt jelen a nyuszi. A vizsgálat kvantitatív eredményeiről elmondható, hogy szignifikáns különbség nem volt kimutatható a nyúllal és anélkül fejlesztett csoportok között, inkább a kvalitatív eredmények mutattak pozitív képet. A foglalkozást vezető pedagógusok kifejezetten a nyúl jelenlétéhez kötik az alábbi változásokat: motiváltság, oldott légkör, feszültségek oldódása, pedagógussal való

pozitív érzelmi kapcsolat. Mivel a nyúllal asszisztált memóriát fejlesztő foglalkozások pozitív hatásai egyértelműen nem igazolódtak, így a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy érdemesebb pszichológiai oldalról megközelíteni a nyúllal asszisztált foglalkozások vizsgálatát, mint feszültség és felszabadultság-élmény jelei, kapcsolatfelvételre irányuló gesztusok (Szalai, 2015).

További kiemelkedő példa 2014 szeptemberében megvalósuló vizsgálat, melyben a különböző állatfajok hatását vizsgálták állatasszisztált pedagógiai foglalkozásokon. A kutatásban teknős, törpehőrcsögök, kutya és nyúl szerepeltek. Jelen fejezetben a nyúllal asszisztált foglalkozások eredményeit ismertetem. A vizsgálatban részvevő csoportról fontos tudni, hogy 3-4. osztályosok, rendkívül rossz magatartásúak, gyenge képességűek, nehezen motiválhatóak, sokuknál alapvető szocializációs hiányosságok voltak. A hozzájuk érkező nyúl, aki a Zserbó névre hallgatott, két hétre érkezett a gyerekek közé, és azt vizsgálták a kutatók, hogy milyen élményeket nyújt az ottléte, milyen hatással lesz a magatartásukra. Ezeket az élményeket kérdőíves vizsgálattal mérték fel. A várt pozitív hatás nem maradt el. A gyerekek legnagyobb részét örömmel töltötte el a Zserbó jelenléte, jó érzéssel mentek iskolába. A legnagyobb eredmény talán az volt, hogy a csoport nyugodtabbá vált. Csendesebbek, higgadtabbak voltak, mert tudták, hogy a nagy zaj felzaklatja a nyuszt. Képesek voltak változtatni az alapvető viselkedési szokásaikon egy másik élőlény érdekében, ami kiemelendő eredmény. Empátiájuk javulásával a tanítóhoz fűződő viszonyuk is pozitív irányt vett. A teljes kutatás alatt sikerült alátámasztani, hogy a különböző állatfajok jelenléte pozitívan hat a csoportra, de fajonként eltérő lehet a hatásuk. A csoportban előforduló magatartászavaros gyerekek viselkedése javult, erősödött a csoportkohézió, az agresszió teljesen megszűnt. A tanulók motiváltabbá váltak, tanítójuk felé pedig nyitottabbak, közlékenyebbek lettek (Jánosi és Molnár, 2015).

A fentiekhez hasonló kutatássorozat vette kezdetét a 2017/2018-as tanévben, szintén a Kaposvári Egyetem szervezésében. Ebben azt vizsgálták, hogy az első osztályosok beiskolázás miatti stressz-szintje csökkenthető-e nyúllal asszisztált pedagógiai foglalkozások által. A vizsgálatok bebizonyították, hogy a nyúl jelenléte és a vele való aktív foglalkozás ezt a fajta szorongást jelentős mértékben csökkenti. Ahogy a bevezetőben már említettem ebbe a kutatásba 2019 tavaszán kapcsolódtam be „soron kívül”, azzal a különbséggel, hogy én az akkori 2. osztályosaim szorongását, nyugtalanságát szerettem volna visszaszorítani. Egyértelműen pozitív eredményeket vártam. Reméltem, hogy oldódni fog a tanulással kapcsolatos szorongásuk, oldottabb lesz a légkör, illetve visszaszorulnak a vehemens, durva magatartási formák. Pozitív változást vártam a motiváltság és nyugalom terén is. Azt, hogy milyen mértékben

sikerült a kitűzött célokat megvalósítani, milyen hatással voltak az osztályra a rendszeres nyúlal asszisztált pedagógiai foglalkozások, a harmadik fejezetben fogom részletesen ismertetni.

2.4. Egyéb állatokkal folytatott terápiák

Delfin-terápia

Amerikában egyre nagyobb népszerűségnek örvend a delfinekkal asszisztált terápia (továbbiakban DAT). Története az '50-es évekig nyúlik vissza, és John Lilly nevéhez fűződik. A kutatók az ő munkásságára támaszkodtak, amikor a '70-es években intenzívebben vizsgálni kezdték a delfinek és neurológiai problémákkal küzdő gyerekek közötti interakciót. Az első ezzel kapcsolatos kutatások Betsy Smith nevéhez fűződnek. Bár viszonylag kevés tanulmány jelent meg a DAT-val kapcsolatban, mégis azok egyértelműen a jótékony hatásokról számolnak be (Fiksdal, Houlihan és Barnes 2012). Cynthia Chandler több kutatást is említ könyvében ezekkel kapcsolatban. Nathanson és mtsai. 47 súlyosan fogyatékos gyermeknél vizsgálták a DAT rövid távú hatásait. A kéthetes delfinekkal zajló munkát hasonlították össze a hat hónapos hagyományos fizikai és beszéd-nyelvi terápiával. Az eredmények azt mutatták, hogy a delfin-asszisztált terápia gyorsabban ért el pozitív eredményt, mint a hosszú távú, ráadásul költséghatékonyabb is volt. Ugyanezt a kutatást kiszélesítették 71 súlyosan fogyatékos gyerekre nézve, és a hosszú távú hatásokat vizsgálták szülői kérdőívek segítségével. A legtöbb résztvevő 17 terápiás ülésen vett részt két hét alatt, és minden gyermek kapott delfinterápiát az adatgyűjtést megelőző 12 hónapban. A szülők arról számoltak be, hogy a gyerekek 50%-a őrizte meg vagy javított a delfinterápián megszerzett készségein. Végül még egy kutatást emelnék ki, amit Antonioli és Reveley végeztek 25 depressziós felnőtt közreműködésével. A kezelésben résztvevő csoportot különböző delfinnel asszisztált feladatba vonták be, mint úszás, játék, állatgondozás. A kontrollcsoport egy szabadtéri természeti programban vett részt, mely szintén tartalmazott vízi feladatokat, de delfin nélkül. A kutatás kimutatta, hogy a delfinnel asszisztált terápiás csoport pontszámai szignifikáns csökkentést mutattak mind a Beck-féle, mind a Hamilton-féle depressziós skálán. (Chandler, 2017).

Bár hazánkban nem elérhető ez az egzotikusnak, illetve mindenképpen hatékonynak mondható terápiás eljárás, de Európában van rá lehetőség. A Török Riviérán, Mugla tartományában, Marmarison egyedülálló módon elérhető Európa első és egyetlen Delfinterápiás Központja. A helyszínen további öt terápiás módszert alkalmaznak még, mint fizioterápia, kranioszakrális terápia, ergoterápia, logopédia és Adeli terápia. Ezeket hivatott kiegészíteni a delfinterápia, valamint katalizátorként működik (Onmega Health Tourism Ltd. honlapja).

Alpaka-terápia

Hazánkban egyedülálló módon alpaka-terápiát alkalmaznak. A Bükk hegységben, Miskolc mellett, a Baráthegyi Panzió és Élményparkban lehet igénybe venni ezt a szolgáltatást. 2014-ben érkezett az alpaka pár (a Szimbiózis Alapítvány jóvoltából), akikkel a terápiás munka folyik a helyszínen. Ez a Dél-Amerikában háziállat megadja a lehetőséget az ember-állat közötti kapcsolat megteremtésére, aminek hatására fejlődnek a szociális készségek. Rendkívül tanulékony, engedelmes, barátságos, könnyen kooperál, így kifejezetten alkalmas terápiás célok alkalmazására. Szőre nem tartalmaz lanolint, így elkerülhetőek az allergiás reakciók állatszőr-allergia esetén. Több országban idős, demens emberek ellátásának, illetve az autizmus spektrumzavar fejlesztésének része (Barátihegy Panzió honlapja). Továbbá számos más területre jótékony hatással van, mint szorongásoldás, csökkenti a depressziót és agresszivitást, általános hangulatjavító, segít a hiperaktív és beszédzavarokkal küzdő gyerekek kezelésében, fejleszti a figyelmet, erősíti a szabálytudatot, javítja a mozgáskoordinációt/kéz ügyességet és a lovasterápia előkészítésére alkalmas (Szimbiózis Alapítvány honlapja).

Görögteknős

Mimi, a teknős ugyanannak a 2014-es kutatásnak volt a része, mint Zserbó, a nyuszi. Ő is tökéletesen bebizonyította, hogy képes egy egész csoport magatartását pozitív irányba terelni. Ez a szárazföldi teknős szelíd természetének és kézhez szoktatottságának köszönhetően vált ideális állati társsá a gyerekek részére. Azalatt a két hét alatt minden reggel izgatottan várták az ajtóban érkezését, érdeklődtek teknősös-tanóra lesz-e. Örültek, hogy tanulás közben közöttük mászkált, iskolába is nagyobb kedvvel érkeztek miatta. A csoport légköre nyugodtabbá vált, többet mosolyogtak. Rendkívüli motiváló erővel bírt Mimi. Változást mutatkozott a magatartás pozitív irányultsága, illetve a házi feladatok elkészítésének gyorsasága terén. A legszembetűnőbb változás egy hallgatag, mogorva kisfiú viselkedésén mutatkozott. Rendkívül közlékenyé vált a teknős hatására, mert kiderült, hogy nagyon olvasott a teknősökkel, de általánosan a hüllőkkel kapcsolatban. A tudására a társai is felfigyeltek, csodálni kezdték, ezáltal szorosabb kapcsolatot tudott kialakítani velük. Volt egy kivétel, akit nem érdekelt Mimi jelenléte, továbbra is folytatta a renitens viselkedést, ahogy addig. A különbség csak az volt, hogy már nem tudta felhívni magára a figyelmet, mert mindenki figyelmét lekötötte az állat, és mivel a jó magaviseleten múlt a teknős jelenléte, így inkább a fegyelmezettebb magatartást választották. Volt azonban olyan gyermek is, akinek teljesen megszűntek a magatartási problémái, boldoggá vált (Jánosi és Molnár, 2015).

Aranyhőrcsög

Lufi és Kávé, a két aranyhőrcsög szintén Mimi és Zserbó társai voltak a kutatásban. Ők is két hetet töltöttek el abban a gyerekcsoportban, közvetlenül Mimi távozása után. A vártnál sokkal jobban örültek a gyerekek az érkezésüknek. Ennek az izgatottságnak pedig hamar meglett az eredménye, a kérdőívek hozták a megszokott pozitív eredményeket. Ugyanazok az elindult viselkedésbeli változások folytatódtak. A közönyt mutató kisgyerek egyre inkább egyedül maradt, a „hüllőszakértőről” pedig kiderült, hogy az egyéb kisállatokról is nagy tudással rendelkezik. A tanulók hamar megtanulták, hogy evés vagy alvás közben nem szabad a hőrcsögöket zavarni. Kineveztek külön felelősöket, aki friss vizet vitt mindig, aki szállította őket. Az egymás iránti tolerancia és türelem még tovább fokozódott (Jánosi és Molnár, 2015).

Terápiás macska

Ahogy korábban is írtam már, több kutatás igazolta, hogy az állatok simogatása nyugtató hatással van a szívverésre, vérnyomásra, egyenletesebbé válik a légzés. Ezt a pszichofiziológiai hatást használják ki akkor is, amikor macskákat alkalmaznak AAA vagy AAT tevékenységek során. Amerikában például a Delta Society vizsgáztat terápiákban résztvevő ember-állat párosokat, és állít ki számukra bizonyítványt (Pet Partners). Gyakorlatilag bármilyen állat megfelelhet, csak az adott magatartási szabályoknak és az előírt készségeknek kell megfelelni. Ezeknek a kritériumoknak felelt meg Lucky és Donna Francis is, akik macska-ember terápiás páros. Lucky, Donna szüleinek 16 éves macskájától született. Sokkal kisebb volt testvéreinél, bal lábja nem fejlődött ki rendesen, illetve farka helyén is csak egy kis csont volt, mozgása pedig egy részeg tengerészére emlékeztette Donnát. Ennek ellenére Donna magához vette az élni akaró kismacskát, és gondos táplálás után csaknem hét kilóra sikerült gyarapodnia. Lucky, rendhagyó külseje ellenére, kimagaslóan nagy önbizalommal és öntudattal rendelkezik. Hetente egyszer a texasi Fairview Általános Iskolába látogat vele Donna, ahol hallássérült gyerekeket tanít. A gyerekek imádják, amikor Lucky kifekszik középre, és elvárja, hogy simogassák, vagy orrával bökdösi őket szintén cirógatást várva. Donna úgy gondolja, hogy a sérült állat példáján keresztül a gyerekek is megtanulhatják, hogy a kinézettől függetlenül mindenki lehet magabiztos és érezheti jól magát (Becker és Morton, 2007).

Lucky a Reba McEntire Rehabilitációs Központba is terápiás látogatásokat tesz, itt azonban a szorongást és fájdalmat hivatott csökkenteni felnőtt emberek körében, akik hosszú kórházi ellátásra vannak ítélve. Donna úgy véli, macskája azért alkalmas terápiás munkára, mert értékeli az a szeretet és törődést, amit az ott fekvő emberektől kap. Ezáltal ők is hasznosnak érzik magukat, és kizökkenti őket abból az apátiából, amibe kórházi kezelésük alatt keveredtek.

Ez a macska már szimbólum ott. Egy hölgy, egyik alkalommal nehezményezte, hogy Lucky nem látogatta meg őt. Kiszállt az ágyából, beleült a tolószékébe, és addig járkált fel-alá a folyosókon, amíg meg nem találta. Mindezt azért, hogy megjegyezze, az a macska sokkal rosszabbul néz ki, mint néhány ott fekvő beteg (Becker és Morton, 2007).

Ez az eset is példázza, hogy mikre képes egyazon terápiás állat különböző összetételű közösségeken belül. A gyerekeknek a reményt szimbolizálja, hogy a „másság” ellenére lehet boldog életet élni, míg a felnőtteknek azt az üzenetet közvetíti, hogy lehetne rosszabb is (Becker és Morton, 2007).

3. Nyúllal folytatott állatasszisztált pedagógia hatásai kisiskolás korú gyermekek esetében

Ahogy korábban már említettem, 2019-ben kapcsolódtam be osztályommal az akkori Kaposvári Egyetem 2017/2018-as tanévben indított kutatásába, melyben első osztályosok beiskolázás miatti stressz-szintjét vizsgálták és próbálták csökkenteni azt nyúllal asszisztált foglalkozások segítségével.

Bár az akkori osztályom harmadik évfolyamos volt, a beiskolázás körüli izgalmak már lezajlottak, mégis úgy vettem észre, hogy több gyermek is szorongással, nehézségekkel küzd. Három gyermek mutatott akkor lemaradást a tanulás területén, illetve az ő magatartásuk negatív irányba is kirívó volt. Közülük ketten sajátos nevelési igényűek voltak, egyikük pedig tanulási és magatartási nehézségekkel küzdött a szakértői bizottság véleménye alapján. A csoport szokásait/szabályait elfogadták, viszont ritkán tartották be azokat. Osztálytársaik elfogadták őket, szívesen segítettek nekik a tanulásban, ennek ellenére sokszor kerültek konfliktusba, mert gyakran agresszívok voltak a többiekkel. Mivel a szabályokat általában nem tartották be, ezért pedagógusaikkal is hullámzó volt a kapcsolatuk. Általában nehezen (vagy egyáltalán nem) lehetett bevonni őket csoportos tevékenységbe, ezért közelebbi baráti kapcsolatok sem alakultak ki. Viselkedésük kiegyensúlyozatlan volt, ami meghatározta az iskolai teljesítményüket is. A legkisebb kudarc is elkésértette őket, sok bátorításra, dicséretre szorultak. Rendkívül közlékenyek voltak, szívesen meséltek, nyitott személyiségeknek mondhatóak. Azonban nagyon lobbanékonnyak voltak társaikkal és tanítóikkal szemben is, ha olyat tapasztaltak, ami nekik nem tetszik (pl.: társaik nem hallgatnak rájuk vagy tanítóik rendre utasítják őket). Érzelmileg is kiegyensúlyozatlanok voltak. A vidámság és az elégedetlenség, gyakran düh váltakoztak bennük.

Az erősségeik közé tartoztak azonban, hogy választékosan tudtak fogalmazni, gazdag fantáziájuk volt. Egyikőjük rendkívül sokat tudott a dínókról, másikuk a számítógépes játékokról, a harmadik gyermek pedig a művészeti tevékenységekben jeleskedett. Mindhárman szerettek mozogni, ketten versenyszerűen sportoltak is (labdarúgás és birkózás). Ezekre az erősségekre próbáltam mindig építeni, sok mozgásos feladattal egybekötni a tananyag elsajátítását, az ő esetükben inkább szóbeli számonkérésre szorítkozni, illetve a lehető legtöbb alkalommal ott lenni mellettük, amikor önálló feladatmegoldás volt.

Ők sarkalltak leginkább arra, hogy új módszerrel is megpróbálkozzak, a nyúllal asszisztált foglalkozásokkal. Az osztályba 13 fiú és 2 lány járt. Általánosságban elmondható volt, hogy a legtöbben teljes családban éltek, rendezett körülmények között. Négy fő volt, akik csonka családban nevelkedtek, de számukra is biztosított volt a nyugodt tanulási légkör, anyagi biztonság. Mindenki esetében pozitív volt, hogy a szülők rendszeresen foglalkoztak gyermekeikkel, a gyűjtőmunkák és szorgalmi feladatok is folyamatosan elkészültek. Hét tanulónak volt kiváló tanulmányi eredménye és példaértékű magatartása, 6 tanuló jól megfelelt, és a már említett 3 tanuló küzdött tanulási nehézségekkel, figyelemkoncentrációs zavarokkal. Ilyen statisztikai adatok mellett vágunk bele a „nyuszis foglalkozásokba”, mely során kiderült, hogy a kiemelkedő tanulmányi eredmények mégsem mutatnak olyan kiemelkedő érzelmi életet.

Ezeknek a kutatási eredményeit ismertetem a következő alfejezetekben, bemutatom fő céljaimat, illetve milyen módszereket és eszközöket alkalmaztam. Továbbá a hipotézisek felállítása után elemzem a kapott eredményeket a különböző részterületeken.

3.1. A kutatás bemutatása

3.1.1. A kutatás célja

Kutatási célom volt, hogy olyan információkat gyűjtsek, amely révén pontos ismeretekhez juthatok, hogy a nyúllal asszisztált pedagógia milyen hatással van közvetlenül egy adott kisiskolás csoportra. A szakirodalmi áttekintés tökéletesen bebizonyította, hogy az állatasszisztált tevékenységek nagy múltra tekintenek vissza, a terápiás ellátásoknak, illetve állatasszisztált pedagógiáknak pedig egyre nagyobb létjogosultsága van napjainkban. Dolgozatom fő célja, hogy bemutassam, milyen közvetlen tapasztalatokat gyűjtöttem a nyúllal asszisztált iskolai tevékenységek során, illetve milyen hatással voltak ezek a foglalkozások a tanulók stressz-szintjére, magatartására, motivációjára.

3.1.2. A kutatás módszerei és eszközei

A kutatásom négy hónapot ölelt fel, 2019. február végétől június közepéig a KKZKÁI Berzsenyi Dániel Tagiskola 3. osztályában. A mintavétel 15 fős csoporton történt, akiknek összetételét fentebb ismertettem. Kontrollcsoport nem volt, ugyanazon gyermekcsoportot vizsgáltam nyúlal-asszisztált és nyúl nélküli időszakban, hogy a különböző periódusokban hogyan változott szorongásuk. Kvantitatív módszert alkalmaztam, melynek fő eszköze a kérdőív volt. Ezt Spielberger és munkatársai a felnőttek szorongásszintjének vizsgálatára alkalmazott kérdőívből fejlesztették ki a gyerekek részére 1973-ban. Ennek magyar adaptációja Sipos Mihály és Sipos Kornél nevéhez fűződik (Dunaszerdahelyi Pedagógiai-Pszichológiai Tanácsadó és Prevenációs Központ honlapja, 1. sz. melléklet).

A kérdőív 40 kérdésből áll. Az első 20 kérdés az egyén globális állapotára vonatkozik, mely szerint mennyire hajlamos szorongásra, általában hogyan érzi magát (vonásszorongás). A következő 20 kérdés az egyén aktuális állapotát méri fel, tehát az állapotszorongást. Pontozás alapján történik az értékelés. A *szinte soha* válasz 1 pontot, a *néha* 2 pontot, a *gyakran* 3 pontot ér. Az összpontszám kiszámolása után az állapotszorongás esetében 38 pont felett, a vonásszorongás esetében 35 pont feletti érték jelez jelentős szorongást (Dunaszerdahelyi Pedagógiai-Pszichológiai Tanácsadó és Prevenációs Központ honlapja, 1. sz. melléklet).

Ezt a kérdőívet használtam én is témavezetőm javaslatára, ennek eredményeit vettem alapul. Ezen kívül ismertetem saját tapasztalataimat a viselkedés változásaival kapcsolatban, amik saját megfigyeléseimen alapszanak.

3.1.3. Hipotézisek/Kutatói kérdések

A nyúllal folytatott állatasszisztált pedagógiai tevékenységekkel abszolút pozitív hatást szerettem volna elérni. Legfőképpen két területen vártam változást, amit a kérdőív eredményei alapján szerettem volna igazolni:

1. Oldódik a tanulók tanulással/iskolával kapcsolatos szorongása.
2. Általánosságban kiegyensúlyozottabbá válnak a diákok.

Továbbá három kérdésre kerestem a választ, amiket saját megfigyeléseim alapján szándékoztam megválaszolni:






1. Milyen mértékben szorulnak vissza az agresszív magatartási megnyilvánulások?
2. Mennyire fejlődik az együttműködési képesség?
3. Mennyire nő a tanulás és iskolába járás iránti motiváció?

3.2. A kutatás eredményei

Február

2019. február 27-én (szerda) délután érkezett a törpenyúl osztályunkba, amikor a gyerekek már nem tartózkodtak az iskolában. Azért választottuk a napközi utáni időszakot, hogy legyen lehetősége a nyuszinak akklimatizálnia mielőtt kíváncsi, izgatott gyereksereg veszi majd körül. Már a várakozási időszak is pozitív volt, mindenki izgatott volt az érkezése miatt. A szülők is egyöntetűen, kérdés nélkül aláírták a beleegyező nyilatkozatokat, többen mesélték, hogy otthon is erről folyik a beszélgetés, készülnek a zöldségek, gyümölcsök beszerzésére is a nyuszi részére. Egy héttel a kisállat érkezése előtt megbeszéltük már a szabályokat, kifüggesztettük a „nyúlrendet”, hogy milyen szabályokat kell majd betartani.

NYÚLREND

-  A nyúl közelében mindig csendben maradok!
-  Nem teszek vagy mondok olyat, amivel megijeszteném!
-  Rendszeresen ellenőrzöm, hogy van-e elegendő táplálék előttem!
-  Mindennap adok neki friss vizet!
-  Hetente kétszer kitakarítom a ketrecét!

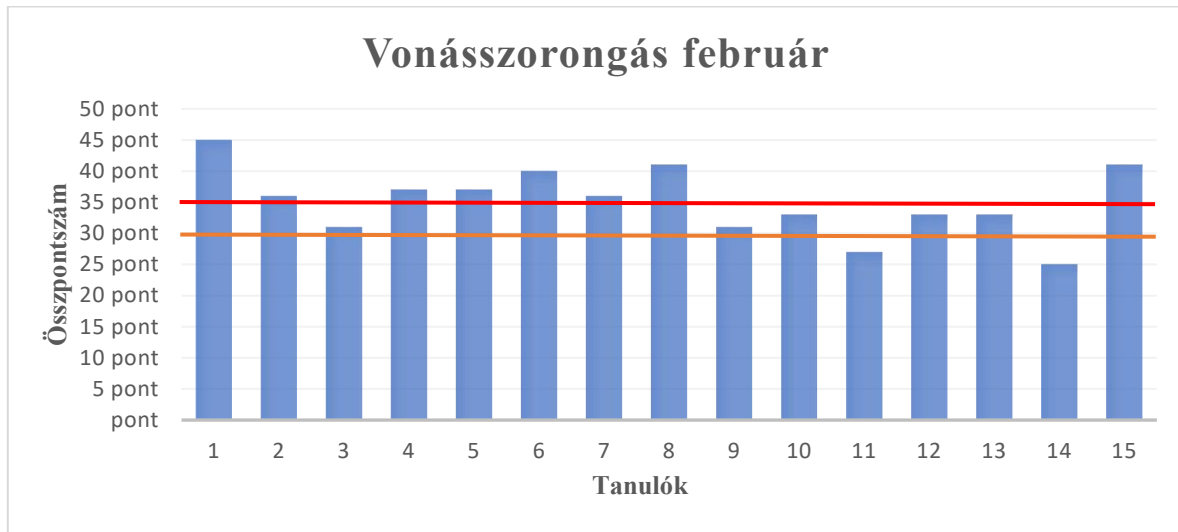


2. kép Nyúlrend (forrás: saját szerkesztés)

Felelősöket is választottunk négy kategóriában: tisztaság, ivóvíz, élelem, gyümölcs/zöldség. Három kategóriában volt 4-4 tanuló, egy kategóriában pedig 3 tanuló. Meglepő volt számomra, hogy a ketrec tisztántartására is bátran vállalkoztak, hamar összegyűlt négy személy erre a felelősi posztra is. Megbeszéltük, hogy hetente fogjuk váltogatni a felelősöket, így igazságosan mindenki sorra fog kerülni mindegyik kategóriában.

Ezen felül pedig kitöltötték a gyerekek a vonásszorongás tesztet is, hogy általános képet kapjak a globális (vonásszorongás), illetve aktuális szorongási szintjükéről még a nyuszi érkezése előtt. Ahogy korábban már említettem, a három magatartási és tanulási nehézséggel küzdő tanulón felül, mint kiderült, többen komoly szorongással küzdöttek. Az osztály átlagpontszáma

a vonásszorongást illetően 35,06 pont lett, tehát szorongónak minősültek, az állapotszorongás pedig még magasabb, 49,27 pont lett.



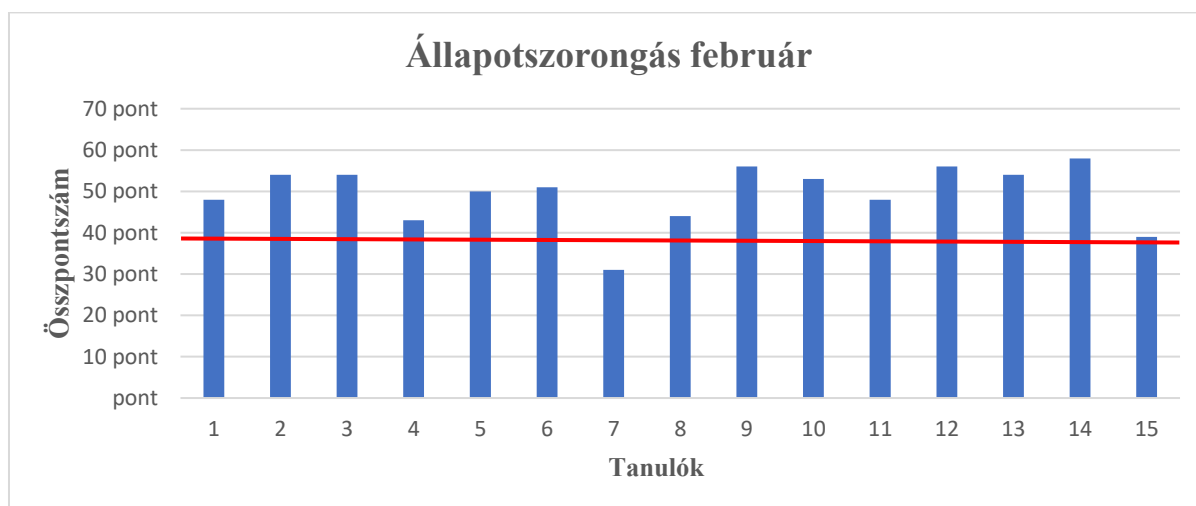
1. ábra Vonásszorongás februárban (forrás: saját szerkesztés)

A piros vonal, azaz 35 pont felett 8 tanuló összpontszáma volt, tehát szorongónak számítottak. A tanulási és magatartási nehézségekkel küzdő tanulók az 5., 7., 8. számú diákok voltak. Érdekes, hogy mégsem az ő pontszámaik lettek a legmagasabbak. Az első számú tanuló szorongása nem lepett meg, de a kiugró összpontszáma igen. Ő már harmadik osztályos léte nagyon maximalista volt, szülei elvárásai is magasak voltak. Az ő esetében többször beszéltünk már fogadóórákon a teljesítménykészerről, javasoltuk, hogy próbálják meg csökkenteni az elvárásokat, mivel ez a stressz befolyásolja a gyermek koncentrációs képességeit, ami meglátszott olykor a teljesítőképességén is annak ellenére, hogy kiemelkedő képességűnek számított. Gyanúm beigazolódott, valóban komoly szorongást váltottak ki belőle az elvárások a kérdőív alapján. További 4 tanulónak (2., 4., 6., 15.) lett még 35 pont feletti eredménye. Közülük a 2., 4., 15. számú gyermek nagyon nyugodt, nyitott személyiségek, akik jó szociális kapcsolatokat ápoltak. A 15. számú diák csonka családban élt, édesapjáról nem szívesen mesélt, bár gyakran látogatták őt testvérével. A kérdőív alapján az otthoni hangulat *szinte soha* nem volt zaklatott. Viszont édesanyja felé bizalmatlan volt, a kérdőívben is azt jelölte, hogy *gyakran* nehezen tudja elmondani, ami bántja, titokban tartja, ha fél, illetve fél, ha a holnapra gondol. Feltételezem, az ő esetében ez a szintű zárkózottság, bizalmatlanság okozhatta a kiugró eredményt. A 6. számú kisgyerek esetében a családi háttér lehetett a szorongás oka. Ötgyermekes családból származott, ahol ő volt a harmadik. Bátyja súlyos pszichiátriai problémákkal küzdött, nővére tudott többet foglalkozni vele, mivel édesapja sokat dolgozott, édesanyja idejét pedig lekötötték a kisebbek, illetve a sajátos nevelésű igényű testvér. Azt is

jelölte kérdőívében, hogy *néha* zaklatott a hangulat otthon, *gyakran* rosszul érzi magát, fél, hogy hibát követ el, nehezen szedi össze magát.

A narancssárga vonal feletti értékek (30 pont felett) a kissé szorongó gyerekeket mutatják. E felett még 5 tanuló tartózkodott, amit szintén nem gondoltam volna. A kiinduló értékek szerint mindössze 2 olyan tanuló volt, aki kiegyensúlyozottnak volt mondható.

Érdekesség, hogy arra az állításra, mely szerint *félek az iskolától*, 11-en azt a választ adták, hogy *szinte soha*, a 7., 8. számú tanuló a *gyakran*, az 1. és 5. diák pedig a *néha* választ jelölte. Ebből arra következtettem, hogy a többség szorongása nem az iskolára vezethető vissza. Azonban az iskolában alkalmazott értékelési rendszerre lehet, mivel arra az állításra, hogy *félek attól, hogy hibát követek el*, mindössze 2 tanuló jelölte csak a *szinte soha* választ. Két gyermek jelölte a *gyakran* lehetőséget, a többiek pedig a *néha* választ.



2. ábra Állapotszorongás februárban (forrás: saját szerkesztés)

Az állapotszorongási kérdőív okozott még számomra meglepetéseket. A piros vonal, a 38 pontos határt jelöli, ami felett szorongónak, alatta pedig kiegyensúlyozottnak számít az egyén. A 4. ábrán jól látható, hogy 15 tanulóból 14-en kiugróan a határ felett helyezkednek el. Azonban több tanuló ellentmondó válaszokat adott, annak ellenére, hogy közösen beszéltük meg az állításokat, megmagyaráztuk az esetlegesen ismeretlen kifejezéseket. A 2., 3., 5., 9., 10., 11., 15. tanuló vallotta magát valamilyen mértékben frissnek, kipihentnek, de a későbbi válaszaik között az szerepel, hogy fáradtak. 8 tanuló (3., 6., 8., 9., 10., 11., 13., 15.) azt a kijelentést tette, hogy nyugodt, a későbbiekben viszont azt jelölte, hogy nyugtalan. 2 tanuló (4., 14.) az ellenkezőjét válaszolta, miszerint nem vallották magukat nyugodtnak, de a lentebbi válaszuk szerint nem nyugtalanok. A 8. számú gyermek azt ikszelte, hogy nagyon meg van ijedve és rémült, azonban az a válasz is szerepel a kérdőívében, hogy nem fél. Az 5., 11., 15. számú

diákok jól érzik magukat, később mégis azt vallják, hogy nem jó nekik. A 8. számú tanulóra az ellenkezője igaz, nem érzi jól magát, de jó neki. Bár több gyermeknek ellentmondásban állnak a válaszai, ami releváns válaszok esetén jelentősen csökkentette volna az eredményeket, viszont számításaim szerint akkor is a piros határvonal felett maradtak volna, mert 15 gyermekből nyolcan nyilatkoztak úgy, hogy nem szerencsések, hatan nem bíznak magukban, és sajnos tizenegy gyerek nem vallotta magát vidámnak az adott pillanatban, ami elkeserítő adat véleményem szerint.

A 7. számú tanuló az egyetlen, aki kiegyensúlyozottnak számított, viszont az ő válaszai is ellentmondásba ütköztek. Bejelölte, hogy nem érzi éppen akkor magát nyugodtnak, nagyon izgul, de pár válasszal lejjebb pedig arról nyilatkozott, hogy nem nyugtalan. Beikszelte, hogy nem érzi magát frissnek, de később azt jelölte, hogy nagyon kipihent és nem fáradt.

Ilyen eredményekkel vágtunk bele a nyúllal asszisztált időszaknak, de elkötelezett célom volt ezeket a szorongásokat enyhíteni, az ellentmondásokat tisztázni. Hogy mennyire volt eredményes a következő 7 hetes időszak, amíg a nyuszi nálunk tartózkodott, azt az alábbiakban ismertetem.

Március - április

2019. február 28-án találkoztak a gyerekek először a nyuszival. Valaki már reggel 7 órakor szokott érkezni az iskolába, ezért aznap én is korábban bementem, hogy én engedhessem be az osztályba a kíváncsi diákokat, ne az ügyeletes pedagógus feladata legyen a felügyelet abban a speciális helyzetben. Jó volt látni, hogy a gyerekek az első pillanattól fogva együttműködtek. Ahogy az első pár személy megérkezett a terembe, a nyuszi természetesen rögtön visszabújt a házába, de ők emlékeztek rá, hogy ha csendben maradnak, akkor van esély arra, hogy előjön. Ezért a folyosón várták társaikat, mindenkit kivétel nélkül figyelmeztettek arra, hogy halkan menjenek a terembe és a lehető legóvatosabban pakolják elő felszereléseiket. 7:30-ra egész kis csapat verbuválódott össze a folyosón, rendkívül fegyelmezetten várták még a többieket, miközben tanakodtak, hogy milyen nevet adjanak a nyuszinak. A névválasztásban teljesen szabad kezet adtam nekik, csak az volt a feltétel, hogy közösen kell megegyezniük egy olyan névben, ami kivétel nélkül mindenkinek tetszik. Szívmelengető volt látni, hogy 3. osztályos létükre milyen kreatív ötletekkel hozakodnak elő, illetve érvekkel, ellenérvekkel vitatkoznak, amiből mindenki konstruktívan kiveszi a részét. Két név maradt végül versenyben, a Csoki és a Bogyó. Megkértek, hogy válasszak, de én mondtam, hogy szeretném, ha ez teljes mértékben az ő döntésük lenne. Ezek után az egyik fiú megszólalt, hogy vonják össze a két nevet, és legyen a nyuszi Csokibogyó. Ezzel az ötlettel mindkét nevet támogató tábor megelégedett, és alig egy

óra leforgása alatt, reggel 8 órára meg is született a végleges név. Bár még csak alig egy órája tartózkodott ott a kisállat, én már akkor azt éreztem, hogy megérte. Olyan motivációt jelentett számukra, hogy első alkalommal működtek igazán együtt, első alkalommal hallgatták meg mindenki véleményét, ráadásul mindenkinek volt is véleménye, illetve az önfegyelmezés is olyan irányt vett, amit addig nem tapasztaltam.

Az első nap rendkívül nyugodtan telt. Azt az instrukciót kaptuk, hogy ha csend van, akkor előbújik a nyuszi a házából. Valóban így is történt. Rögtön az első óra végére előmerészkedett, aminek mindenki nagyon örült. Természetesen ott félbeszakítottuk az órát, és hagytam, hogy csenben odalopódzon mindenki és megcsodálhassa. Ez azért volt fontos, mert a gyerekek azonnali visszacsatolást kaptak a magatartásukkal kapcsolatban, illetve további motivációt jelentett számukra, hogy fenntartsák az addigi viselkedést. Ráadásul nem csak az önfegyelmezés működött, de nap végére már egymást is figyelmeztették a helyes viselkedésre. Tartottam attól, hogy a makacsabb jellemek mennyire fogják elfogadni a kortársak intő jeleit, de ez sem okozott problémát. Meglátásom szerint ez is a nyuszi hatásának volt köszönhető.

Szerencsére a kezdeti lelkesedés a következő napokban sem hagyott alább. Utána az első „nyuszi óra” megtartása volt a cél. Azt mondtam a gyerekeknek, akkor tartunk nyúllal asszisztált tanórát, ha elegendő időt fog a házán kívül tartózkodni, mert akkor az azt fogja jelenteni, hogy a magatartásuk kifogástalan. Szó nélkül betartották a kérést. Csokibogyó napról napra egyre többet volt kint, figyelte a tanórák eseményeit. Minden alkalommal láttam a gyerekek arcán, amikor kimerészkedett, hogy megnyugvással tölti el őket, mert az azt jelentette, hogy jól viselkednek. Egy pénteki napon kerítettünk sort az első foglalkozásra, magyaróra keretén belül.



3. kép Beszélgetőkör (forrás: saját kép)

A nyúllal asszisztált tanórákat onnantól kezdve mindig ugyanúgy építettem fel. A ráhangoló rész beszélgetőkörrel vagy körben ülős figyelemkoncentrációs/ asszociációs/ memória játékkal

kezdődött a tananyaggal összefüggésben. Ezekben a helyzetekben mindig szorosan egymás mellé ültünk, középre tettük a nyuszit, és hagytuk, hogy szabadon ugrálhasson. Mindig, ha elhangzott egy válasz, akkor az adott tanuló megsimogathatta. Ezáltal a leghallgatagabb diákokat is be lehetett vonni a munkába, mert fontossá vált számukra, hogy ők is kivegyék részüket a simogatásból. Nagy mértékben javult a figyelmük is, mivel azon túl, hogy koncentráltak a nyuszira, de a feladatra is összpontosítaniuk kellett, ha jutalmul utána simogatni szerették volna. Nem utolsó sorban pedig az együttműködési képesség, tolerancia fejlődése is megmutatkozott ezekben a tanórai részletekben, mert megszűnt annak a fontossága, hogy ki ki mellé ül le a körben. Csak az vált meghatározóvá mindenki számára, hogy fegyelmezett legyen és a feladat teljesítése után megsimogathassa a nyuszit. A tanóra fő részét mindenki a helyén töltötte, a tananyaghoz kapcsolódó feladatokat oldottunk meg különböző munkaformákban. Azalatt az idő alatt a nyuszi szabadon ugrándozott.



4. kép Nyuszi a tanóra alatt (forrás: saját kép)

A csendre továbbra is odafigyeltek a diákok, mert várták, hogy odamenjen hozzájuk, nem akarták, hogy a szekrény mögé bújjon. Ha a tanóra azon részében is aktívan mozgott, azt jelentette számukra, hogy a magatartásuk még mindig példaértékű. A befejező rész mindig az óra értékelésével zárult, szintén körbeüléssel, közepén a nyuszival. Legtöbb esetben a diákoknak értékelniük kellett a saját órai munkájukat, magatartásukat, illetve melyik feladat tetszett vagy nem tetszett.

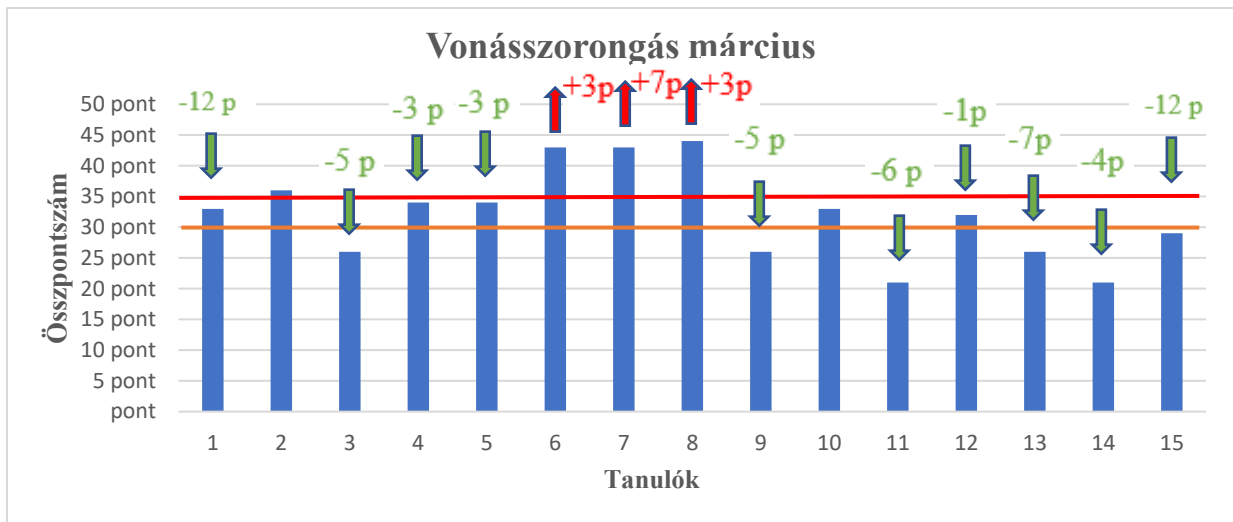


5. kép Tanóra végi értékelés (forrás: saját kép)

Ezáltal fokozatosan javult az önértékelésük, szóbeli kifejezőképességük, illetve lényegkiemelő képességük. (Ezt a módszert más tanóráimon is alkalmaztam, de ott általában mindenki mosolygós fejeket mutatott fel, nem mindig volt idő az egyéni megszólalásra.) A szóbeli megnyilatkozások után pedig soha nem maradhatott el a várva várt simogatás.

A következő hetekben heti két alkalommal tartottam nyúllal asszisztált tanórát. Magyar nyelv és irodalmat, rajz és vizuális kultúrát és technikát oktattam abban az évben a gyerekeknek. Így legtöbb esetben a magyar órát használtam fel erre a célra, mert ott tudtam a legaktívabban, legváltozatosabban beépíteni az óraterveimbe a nyuszt. Előfordult, hogy a rajz vagy technika óra is nyúllal asszisztált volt, de abban a 7 hétben nem tudtam rendszeresen úgy alakítani minden tanórát. Viszont, ha aktívan nem is volt bevonva az osztálymunkába, akkor is mindig ki volt engedve, szabadon mozoghatott, amíg a tanulók dolgoztak, óra végén pedig mindig megsimogathatták. Tehát az állat asszisztált aktivitás mindig megjelent. Előfordult olyan is, indokolt esetben, hogy valaki az ölébe vehette és úgy dolgozhatott tanórán. Erre legtöbb esetben az 5., 7. és 8. számú diák esetében került sor, mivel az ő kedélyállapotuk volt a leghullámzóbb, de a többiek is néha igényelték. Mindenki esetében elmondható volt, hogy azonnali megnyugvást jelentett számára a nyúl ölbe vétele, ráadásul az órai munkát sem zavarta, még figyelmesebben dolgoztak. Időkorlát nem volt meghatározva, hogy meddig lehet náluk, ezt a nyuszi viselkedése és a gyerekek megnyugvási ideje határozta meg. Mivel kézhez szoktatott nyusziról volt szó, így jól bírta a gyűrődést, de a gyerekek akkor sem sértődtek meg, ha lekértezőzött. Maximális empátiával viselkedtek vele szemben.

Négy hét elteltével került sor ismét a vonásszorongás tesztek kitöltésére, aminek eredményeit a 3. ábra tökéletesen szemlélteti. Az előzetes feltételezéseknek eleget téve, a nyúllal asszisztált pedagógiai foglalkozások meghozták a kívánt eredményt.



3. ábra Vonásszorongás márciusban (forrás: saját szerkesztés)

Az osztály 35,06 pontja 32,06 pontra csökkent, tehát már csak kis mértékben számítottak szorongónak. Zöld nyíllal jelöltem, akiknek csökkent a szorongás pontjuk a februári állapothoz képest, illetve pontosan szemléltettem, hogy hány ponttal. A piros nyilak a pontok emelkedését jelölik, és mellette az emelkedés mértéke is megjelenik. A piros vonal továbbra is a 35 pontot jelenti, ami felett szorongónak számít valaki, a narancssárga pedig a 30 pontos határnál van meghúzva, ami felett a kissé szorongó egyének helyezkednek el. Jól látható, hogy a szorongó tanulók száma a felére csökkent februárhoz képest. 8 tanulóból mindössze 4-en maradtak a piros vonal, azaz 35 pont felett. A 3., 9., 10., 12., 13. tanuló számított kissé szorongónak, közülük 3 diáknak (3., 9., 13.) teljesen megszűnt a globális szorongása. Arra a kérdésre, hogy *félek az iskolától*, már nem érkezett negatív válasz, mindössze 4 tanuló jelölte a *néha* válaszlehetőséget. A legtöbb kérdés esetében csökkentek az összpontszámok. A legszembetűnőbb változás a 4., 9., 19. kérdés esetében történt, miszerint már sokkal kevesebben vallották azt, hogy nehezen tudják összeszedni magukat, rosszul érzik magukat, illetve remeg a gyomruk. Viszont továbbra is úgy érezték a gyerekek, hogy nehezen tudják elmondani, ami bántja őket, illetve ugyanolyan mértékben tartották szigorúnak a szüleiket.

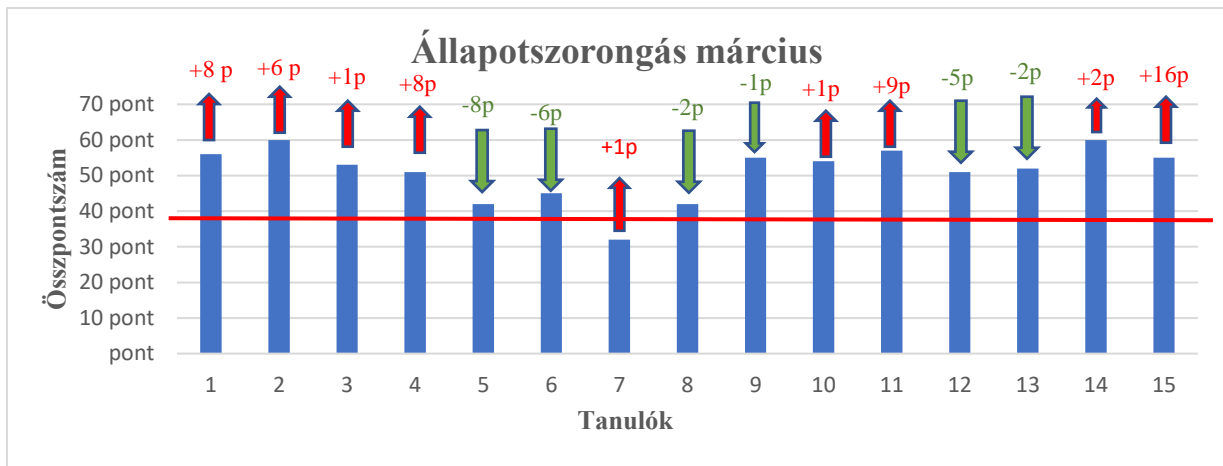
3 tanuló (6., 7., 8.) pontszáma azonban emelkedett, tehát még stresszesebbé váltak. A 6. számú diák esetében valószínűleg családi okokra volt visszavezethető a negatív irányú változás, mert az előző időszakban azt jelölte, hogy *szinte soha* nem zaklatott a hangulat otthon, és csak *néha* szigorúak a szülei. Ezzel szemben már *néha* zaklatott a hangulat, illetve *gyakran* szigorúak vele. Elkezdett félni attól, hogy hibát követ el, lényegtelen dolgok foglalkoztatták és nem hagyták nyugodni, már gyakran vert a szíve hevesebben és néha titokban is tartotta, ha fél. Sajnos az iskolával kapcsolatban is úgy nyilatkozott, hogy *néha* már félt, holott az előző időszakban *szinte soha* volt a válasza. Az ő esetében pozitív változások is történtek, mert

bevallása szerint már *szinte soha* nem volt olyan, hogy nem tudja összeszedni magát, már csak *néha* félt ok nélkül, *szinte soha* nem volt már olyan, hogy nehezen tudott dönteni, illetve *szinte már soha* nem félt a holnaptól.

A 7. számú tanuló esetében három kérdésben következett be markánsabb változás. Az addigi *szinte soha* válasz helyett azt jelölte, hogy gyakran foglalkoztatják lényegtelen dolgok és nem hagyják nyugodni, megizzadt a tenyere és félt attól, hogy mit gondolnak róla mások. Ezen kívül *néha* már félt, hogy hibát követ el, könnyebben megijedt, nehezebben tudott dönteni és kicsit félt, ha a holnapra gondolt. A pozitív változások az ő esetében négy kérdéskört érintettek. Az addigi *gyakran* válasz helyett már csak *néha* fordult elő, hogy ok nélkül félt, *néha* félt csak az iskolától, *néha* vert hevesebben a szíve és *néha* tartotta csak titokban, ha félt. Úgy gondolom, hogy az ő esetében a nyuszi jelenléte eleinte túlzott megfelelési kényszert váltott ki, ezért is jelölte be, hogy *gyakran* félt attól, hogy mit gondolnak róla mások, illetve kezdett el félni a holnaptól. Gyakran rendre intették társai a magatartása miatt, illetve figyelmeztették, hogy nem foglalkozhat a nyuszival, ha így viselkedik. Ez nagyon motiválóan hatott rá, mivel a mindennapi agresszív megnyilvánulások száma csökkent, figyelme koncentráltabb lett. Viszont véleményem szerint ez a mértékű összeponosítás okozott benne egy belső feszültséget, ami a globális szorongására kihatott.

Úgy vélem a 8. számú diák esetében is hasonló változások mentek végbe, mint a 7. számú tanulónál. Mivel ő is addig nehezebben koncentrált, könnyen lett dühös, rendkívül változó volt a kedélyállapota, ezeket próbálta megfékezni a nyuszi kedvéért, ami eredményezett nála is egy fokozottabb szorongást, mivel neki nagyobb erőfeszítésbe került. Ő is már *gyakrabban* félt attól, hogy mit gondolnak róla mások, nehezebben aludt, *gyakrabban* vert hevesen a szíve, *gyakrabban* ijedt meg és félt ok nélkül, illetve attól, hogy hibát követ el. Ugyanakkor már *szinte soha* nem félt az iskolától, nem tartotta titokban, ha fél, és elmondta, ha valami bántja.

Ennek ellenére az állapotszorongása a gyerekeknek nem csökkent, hanem a legtöbb esetben nőttek is a pontszámok az előző állapothoz képest. Ezt a 4. ábra szemlélteti. A piros vonal felett helyezkednek el a szorongónak számítók, azaz akiknek több mint 38 pontjuk lett. Zöld nyíllal jelöltem a februári állapothoz viszonyított pozitív változásokat, pirossal a negatív elmozdulásokat. Az összpontszámok alapján 6 tanulónak csökkent kis mértékben a szorongása, 9 tanulónak emelkedett, így még mindig nem helyezkedik el a piros határvonal alatt senki a 7. számú tanulót leszámítva.



4. ábra Állapotszorongás márciusban (forrás: saját szerkesztés)

A válaszadásokban továbbra is előfordulnak ellentmondások. 10 tanuló (1., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 12., 15., 13.) nyilatkozta azt, hogy *kipihent, friss*, de mellette valamilyen mértékben *fáradtnak* vallotta magát. 8 diák (1., 3., 5., 7., 8., 12., 13., 15.) érezte egyszerre azt, hogy valamilyen mértékben *nyugodt*, de valamennyire *nyugtalan* is, közben pedig *izgul és aggódik*. A 6. számú gyermek jelölte azt a választ, hogy *meg van ijedve, fél*, de ugyanakkor *nem rémült*. Viszont elgondolkodtató, hogy a többiek ebben a kérdéskörben miért érezték magukat ennyire rosszul, miért voltak megijedve, féltek és miért voltak megrémülve. Kivétel nélkül negatív válasz érkezett, amire logikus magyarázatot nem találtam. Úgyszintén ez volt jellemző, amikor azt kellett jelölniük, hogy *idegesek/bosszúsak*-e. Mindenki valamilyen mértékben *ideges* és *bosszús* volt, ami azért volt megdöbbentő, mert ahogy írtam, a legtöbben már úgy nyilatkoztak a vonásszorongás tesztben, hogy *szinte soha* nem érzik rosszul magukat, nem remeg a gyomruk. Ennél a tesztornál is 10 tanuló gondolta úgy, hogy *jól érzi magát, jó neki*, ami szintén paradoxnak számít az összpontszámokkal összehasonlítva. Bár ebben az esetben is volt 5 tanuló, akik közül a 3., 6., 11., 13. számú gyermek azt írta, hogy *jól érzi magát*, de nagyon *nem jó neki*, a 10. számú diák pedig *nagyon nem érezte jól magát*, de *jó volt neki*.

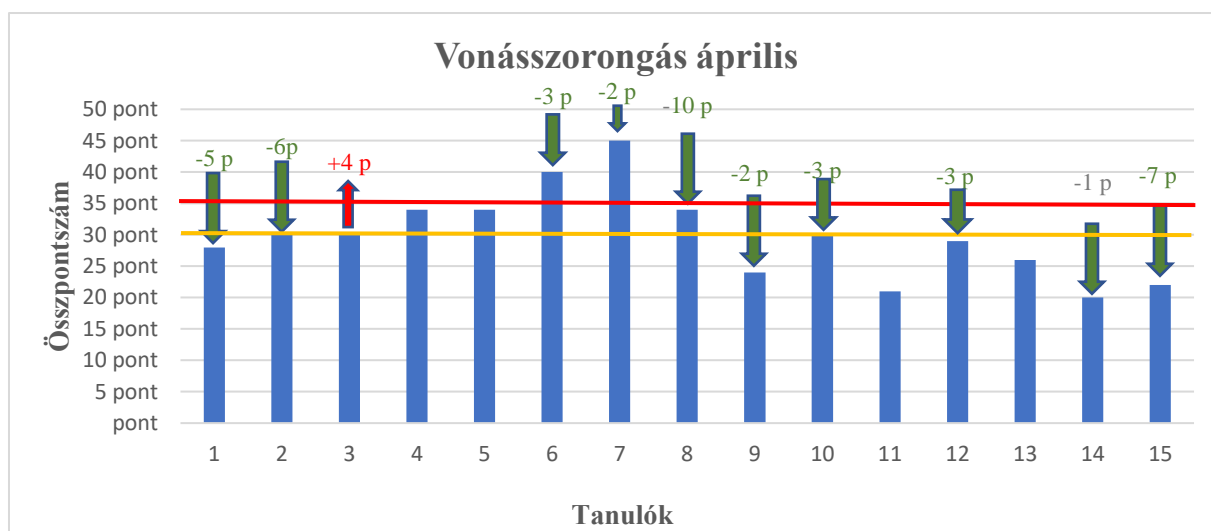
Bízom benne, hogy a fennmaradó három hétben javulnak az állapotszorongás eredményei is, mert a mindennapok megfigyelései azt mutatták, hogy az osztály magatartása javul, a személyek egyre kiegyensúlyozottabbnak tűntek. Nagyon kellemes légkör hatotta át a hétköznapokat. További pozitívum, hogy áprilisra állandósultak a felelősök is. Miután mindenki kipróbálta, hogy milyen étel-, ital-, zöldség/gyümölcs-, és tisztaságfelelősnek lenni, szerettek volna maguknak állandó pozíciót. Nem volt vitatkozás, természetes módon mindenki megtalálta magának a testhezálló feladatot, amit a következő három hétben maximálisan teljesített, ezért én nem ragaszkodtam a további váltásokhoz, látszott, hogy jól érzik magukat. A nyúllal asszisztált foglalkozások is egyre gördülékenyebben zajlottak, teljesen természetessé vált. Arra

is külön pozíció alakult, hogy ki veszi ki Csokibogyót a ketrecéből. Ezt legtöbbször az 5. számú diák abszolválta, mert különösen jól tett az önbizalmának ez a kitüntetett feladat. Ha nem is ő hajtotta végre, akkor is mindig felügyelte a társát, mert tényleg ő tudta a legszakszerűbben végrehajtani ezt a feladatot. Sikerült megtanulnia a hatékony kommunikációt is ezáltal, hogy hogyan lehet tisztelettudóan instruálni egy osztálytársát. Bár az alapzaj a mindennapokban fokozódott, mivel a nyuszi is megszokta a gyerekek jelenlétét, hangját, kevesebbet bújít el, de nagy hangzavar esetén visszavonult, amivel még mindig figyelmeztetően hatott a gyerekekre. Továbbra is megfigyelhető volt az önfegyelmezés és egymás rendre utasítása. Ezen felül új szokás is kialakult a napköziben, a nyuszi mellett tanulás. Akkoriban olvastuk Berg Judit meseregényét, a Ruminit, amit előszeretettel olvastak néma csendben Csokibogyó ketrece mellett. Viszont volt olyan, aki a teljes házi feladatát ott írta meg. Ez az ötlet is a gyerekektől származott, nem én kezdeményeztem. Úgy érezték, jobban tudnak koncentrálni. Számos alkalom volt, amikor valaki zaklatott volt, leült a ketrec mellé, és csendben csak figyelte a nyuszi tevékenységét. Előtte is kijelöltük már azt a sarkot „nyugi saroknak”, ahova akár tanórán is el lehetett vonulni, de most sokkal több ízben használták, viszont rövidebb idő alatt meg is nyugodtak. Felemelő volt látni, hogy a belső feszültségekkel való megküzdés egyre könnyebben ment némelyik tanulónál. Sokkal kevesebbszer kellett személyes, négy szemközti beszélgetést folytatni, mert sikerült önmagukat, sőt sok esetben már egymást is megnyugtatni.



6. kép Olvasás Csokibogyó ketrece mellett (forrás: saját kép)

Ez mutatkozott az áprilisi tesztek eredményein is. A 7 hét leforgása alatt drasztikusan lecsökkent a tanulók szorongása. Minden gyereknél nem lehetett teljesen visszaszorítani, de nagy mértékben lehetett csökkenteni. A globális szorongás eredményeit az 5. ábra szemlélteti.



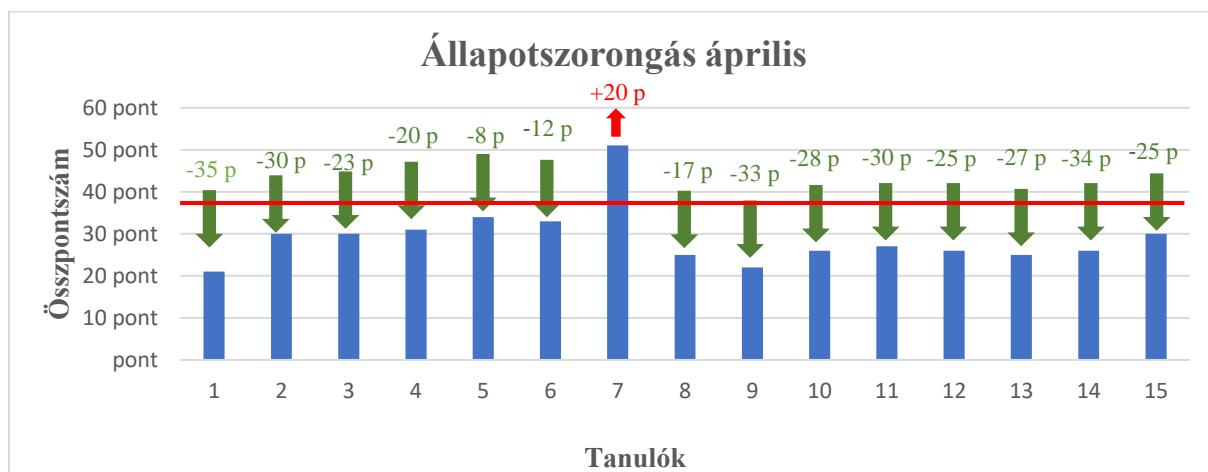
5. ábra Vonásszorongás áprilisban (forrás: saját szerkesztés)

Jól látható, hogy már csak 2 tanuló számított nagyon szorongónak a „nyuszis időszak” végére, de az ő pontszámuk is tovább csökkent a márciusi eredményekhez képest. Kis mértékű szorongást 6 diák mutatott. A 4. és 5. számú gyermek esetében nem történt változás. Kiemelkedik azonban a 2. és 8. számú diák, akiknek 6 és 10 ponttal csökkentek összpontszámaik, de a 10. számú tanulónak is 3 ponttal, így ők pont a narancssárga határvonalra kerültek. A 3. számú gyermek volt az egyetlen, aki esetében negatív változások történtek. A *szinte soha* válasz helyett már a *néha* szerepelt a következő esetekben: *előfordul, hogy sírok; ha választanom kell, nehezen tudok dönteni; hevesebben szokott verni a szívem; előfordul, hogy nem tudok aludni; remeg a gyomrom*. Ezen kívül a *gyakran* választ jelölte a *túl szigorúak a szüleim* kijelentésre. Így ő pont visszakerült a kissé szorongó kategóriába.

Az osztály átlagpontszáma 30 pontra csökkent a februári 35,06 kiinduló pontról. Bár nem sikerült átlagosan megszüntetni a szorongást, viszont úgy gondolom, szembetűnő változások következtek be. Jól példázza ezt az 1. és 15. tanuló, akiknek a rendkívül magas (45 és 41) pontjuk lecsökkent, és egyáltalán nem számítottak már szorongónak. Ugyanez igaz a 9., 12., 13. számú tanulóra, ők a kissé szorongó kategóriából átkerültek a normál övezetbe a nyuszis időszak végére. Tehát öt diák globális szorongását teljesen sikerült megszüntetni, hat tanulónak (2., 3., 4., 5., 8., 10.) sikerült nagy mértékben mérsékelni, kettő (11., 14.) kiegyensúlyozott tanuló pontszáma pedig még lejjebb csökkent a kiinduló állapothoz képest.

Az állapotszorongás eredmények még biztatóbb képet mutattak, amit a 6. ábra tökéletesen szemléltet. Látható, hogy egy személyt leszámítva mindenki a szorongási határvonal alá került. Drasztikus módon csökkentek le az aktuális állapotra vonatkozó adatok. A pozitív megnyilatkozásokon kívül az is kiderült számomra, hogy az ellentmondások is nagy mértékben eltűntek a válaszadásokból. Már legnagyobb részt szinkronban álltak az olyan kijelentések, hogy

nyugodt vagyok, nem vagyok nyugtalan; friss vagyok, nem vagyok fáradt; nem vagyok ideges, nem vagyok bosszús; jól érzem magam és jó nekem.



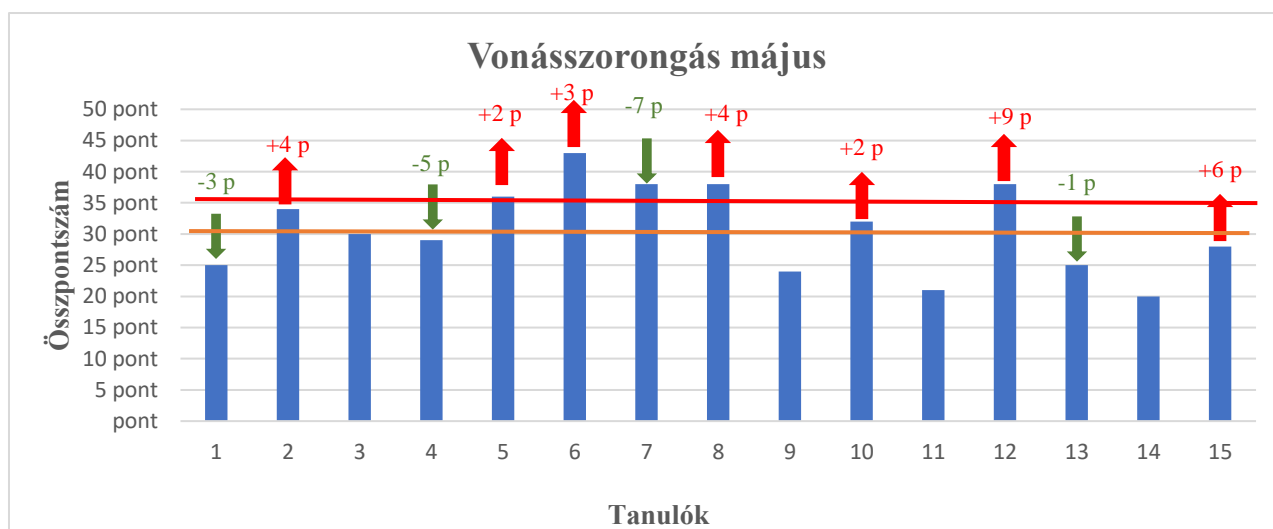
6. ábra Állapotszorongás áprilisban (forrás: saját szerkesztés)

A 7. számú tanulónak nem sikerült a globális szorongását megszüntetni a nyuszi jelenlétével sem, illetve az aktuális állapotáról is negatívan nyilatkozott, ami drasztikus emelkedést mutatott. Korábbi magatartási problémái miatt is foglalkozott már vele az iskolapszichológus, de ezek után is indokoltnak tartottam a további látogatásokat. Bár a hétköznapokban szemmel látható volt a javulás a mindennapi feladatteljesítés, figyelem, agressziókezelés terén, mégis kiderült, hogy nincs minden egészen rendben. Általánosságban azonban kijelenthetem a tesztek alapján, hogy oldódtak a tanulók tanulással/iskolával kapcsolatos szorongásai, kiegyensúlyozottabbá váltak. A megfigyelések azt mutatták, hogy visszaszorultak az agresszív megnyilvánulások, nőtt a motivációjuk a tanulással és iskolába járással kapcsolatban, illetve az együttműködési képességeik is sokat fejlődtek.

Nagyon megszerették Csokibogyó jelenlétét, nehezen is engedték el, amit a mellékletben található (1-5. sz.) további képek tökéletesen példáznak. Azoknak a tanulóknak volt a legnehezebb elengedni, akik még pont ott tartózkodtak a napköziben, amikor elvitték a nyuszit.

Május

Azt feltételeztem, hogy Csokibogyó elmenetelével, a nyúllal asszisztált tanórák megszűnésével ismét növekedni fog a globális, -és állapotszorongás mértéke. A tesztek 5 héttel a nyuszi távozása után töltötték ki a tanulók. A 7. ábrából kiderül, hogy az elméletem beigazolódtott. A diagram adatai az áprilisi eredményekhez viszonyított változásokat mutatja.

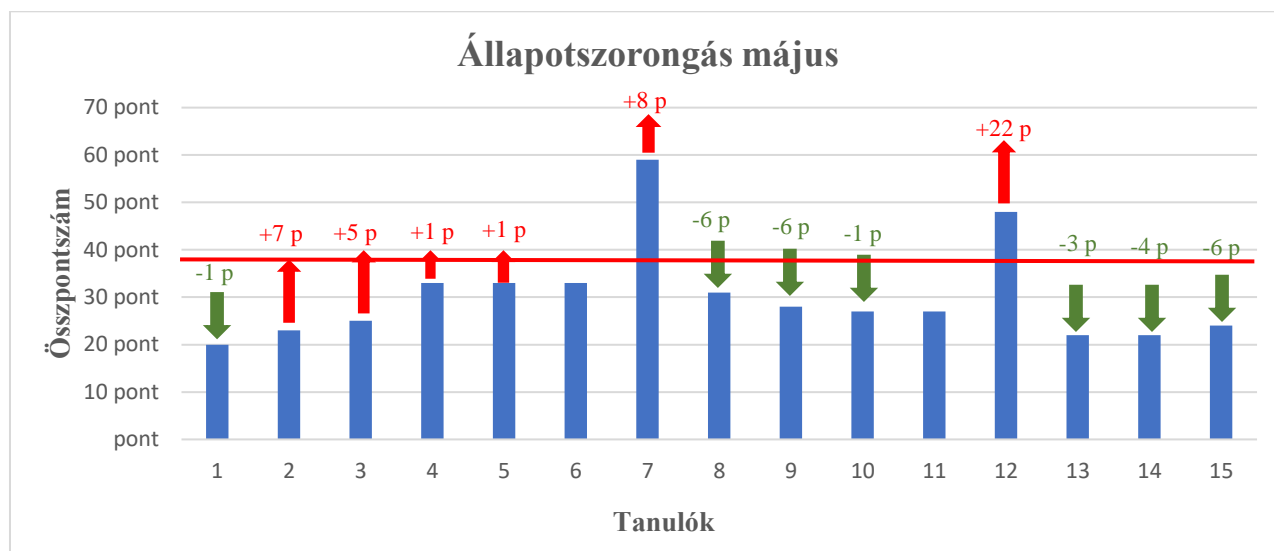


7. ábra Vonásszorongás májusban (forrás: saját szerkesztés)

Jól látható, hogy a nagyon szorongók száma 5-re emelkedett. Közülük kiemelném a 12. számú tanulót, akinek az előző időszakban sikerült egy teljesen kiegyensúlyozott állapotot elérnie, azonban most 9 pontot emelkedett az összpontszáma, így újból visszakerült a piros vonal fölé, ismét szorongónak minősült. Válaszaiból kiderült, ami számomra a legmegdöbbentőbb volt, hogy a „nyuszi időszak” alatt *szinte soha* választ jelölt azokra a kijelentésekre, hogy *félek attól, hogy hibát követek el és szerencsétlennek érzem magam*, azonban most ismét a *gyakran* választ jelölt. Az 5. és 8. számú diáknak nagy eredmény volt, hogy a piros vonal alá kerültek 7 hét alatt, de a nyuszi távozása rájuk is negatívan hatott, szintén visszakerültek a szorongó kategóriába. Az 5. számú gyerek ismét *gyakran érezte magát szerencsétlennek és gyakran tudott nehezen dönteni*. A 8. számú tanuló esetében abban mutatkozott változás, hogy ismét *gyakran* tartotta titokban, ha fél, illetve *gyakran* nem tudott aludni. Érdekes még a 2. és 10. számú gyermek, akik a narancssárga határvonalról ismét negatív irányba mutattak elmozdulást. Az ő esetükben a 10. számú tanulónál nem figyelhetők meg markáns változások, de a 2. számú társa ismét a *gyakran* választ jelölt abban az esetben, hogy *nehezen tudom elmondani, ami bánt* és *ha választanom kell, nehezen tudok dönteni*. Illetve a 15. számú kisgyermek bár nem minősült továbbra sem szorongónak, sikerült megtartania a nyugodt állapotát, de mégis 6 ponttal emelkedett az összpontszáma, ami ismét közel vitte a kissé szorongó állapothoz. Ő ismét *gyakran* nem tudott aludni, *néha* remegett a gyomra, *néha* félt, hogy hibát követ el, *néha* rosszul érezte magát, *néha* nehezen tudta elmondani, ami bántja. Tehát kijelenthetem, hogy az osztály több mint felére (8 emberre) kifejezetten negatívan hatott a nyuszi távozása, az átlagpontszám egy egésszel nőtt, tehát 31 pont volt az osztályátlag. Pozitívum viszont, hogy az 1. számú

diáknak még tovább csökkent a pontja, így ő még távolabb került a szorongástól, illetve a 4. számú tanulónak 5 ponttal ment lejjebb, így ő bekerült a normál, kiegyensúlyozott kategóriába.

Hasonló eredmények születtek az állapotszorongást illetően is. Ezeket a 8. ábra szemlélteti. Bár két tanuló kivételével senki nem került vissza a szorongó kategóriába, mégis jól látszik, hogy az osztály 40%-a, azaz 6 tanuló pontszáma emelkedett az előző eredményekhez képest.



8. ábra Állapotszorongás májusban (forrás: saját szerkesztés)

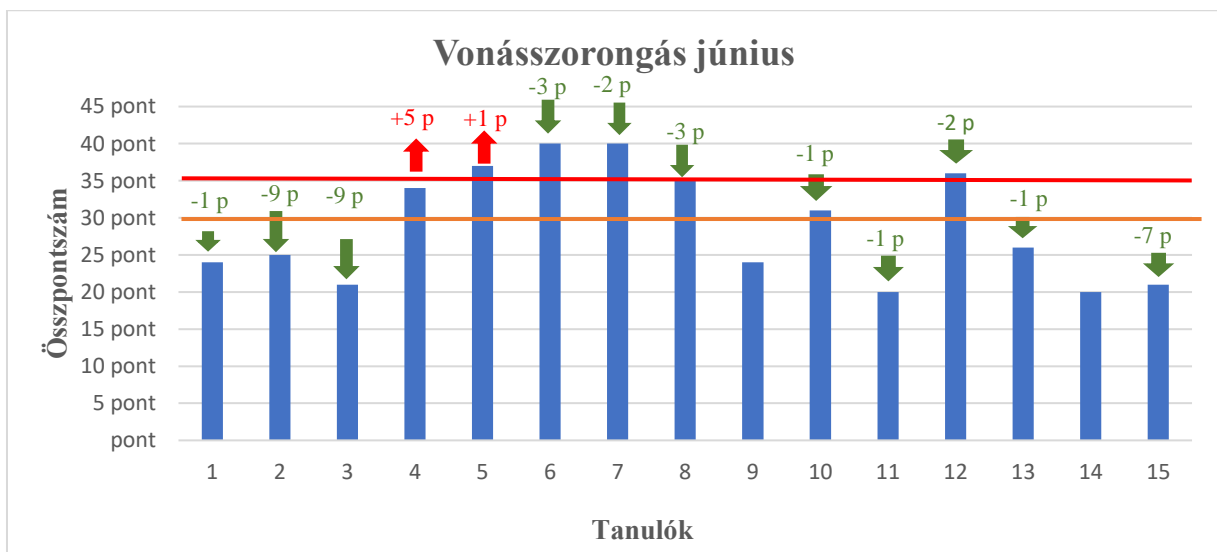
Közülük a legkiemelkedőbb, a már előbb is említett 12. számú tanuló, akinek nem csak a globális szorongása, de az aktuális állapota is drasztikusan romlott. A válaszai sem ütköztek ellentmondásba, egyértelműen látszott a kérdőívéből, hogy ő az adott pillanatban ismét, nyugtalan volt, fáradt, rosszul érezte magát, nem bízott magában, nem volt vidám, aggódott, ideges volt, nem érezte magát szerencsésnek és elégedettnek, nem vallotta magát figyelmesnek. Úgy vélem, az ő esetében a nyúl távozásán kívül az év végi kimerítő időszak is közrejátszott a visszaesésben. Ő is maximalista, kiváló tanulmányi eredményű és példaértékű magatartású gyermek, akinek úgy tűnik továbbra is szüksége lett volna a stresszoldó hatásokra, mint a kisállat jelenléte és a vele való interakció. Véleményem szerint a többi diák esetében is hasonló lehet a magyarázat mind a globális, mind az állapotszorongás visszaesésére.

A tanulás iránti motiváció, iskolába járási kedv is alábbhagyott, legfőképpen a nyuszi elmenetelét követő két hétben. Kevésbé jelentkeztek tanórán, szórtabb lett a figyelmük, nem akarták a meseregényt sem napköziben továbbolvasni. Az együttműködési képességük is visszaesett, ami leginkább abban mutatkozott meg, hogy az addig csoportokba fordított padokat vissza kellett forgatni a gyerekek és szülők kérésére egyaránt, mivel nem szerettek volna tovább az adott csoporttal együtt dolgozni. Jobban érezték magukat egyedül vagy a választott padtársukkal.

Június

Hat hét nyuszi nélküli időszak után ismét nyúllal asszisztált periódusnak kellett volna következnie, azaz június 3-án érkezett volna vissza Csokibogyó. Azonban az utolsó két hétben már nem tudtunk volna érdemi időt vele tölteni, mivel akkor a kirándulásokról, év végi értékelésekről szólt minden. Ezen kívül a nyuszinak is valószínűleg megterhelő lett volna, ha két hét alatt újra bele kell szoknia a gyerektársaságba, majd ismét visszakerül a helyére. Ezért a gondozójával úgy döntöttünk, hogy eltekintünk a visszajövetelétől. Azonban a vizsgálat szempontjából nem volt mérvadó, mivel 7 hetet töltött az osztály a nyuszival, és végül úgy alakult, hogy 7 hetet nélküle.

Az utolsó tesztek felvételére az utolsó tanítási napon (2019.06.14.) került sor. Az előző felvetésem, mely szerint a tanév végi feszített tempó is közrejátszott májusban a visszaesésekben, az a júniusi eredményekkel összehasonlítva beigazolódni látszott. A 9. ábrán látható, hogy 11 tanulónak csökkentek a pontszámai májushoz képest, 2 tanulónak stagnáltak és mindössze 2 tanulónak emelkedtek. Az osztály átlagpontszáma 29-re csökkent, azaz megszűnt a szorongás.



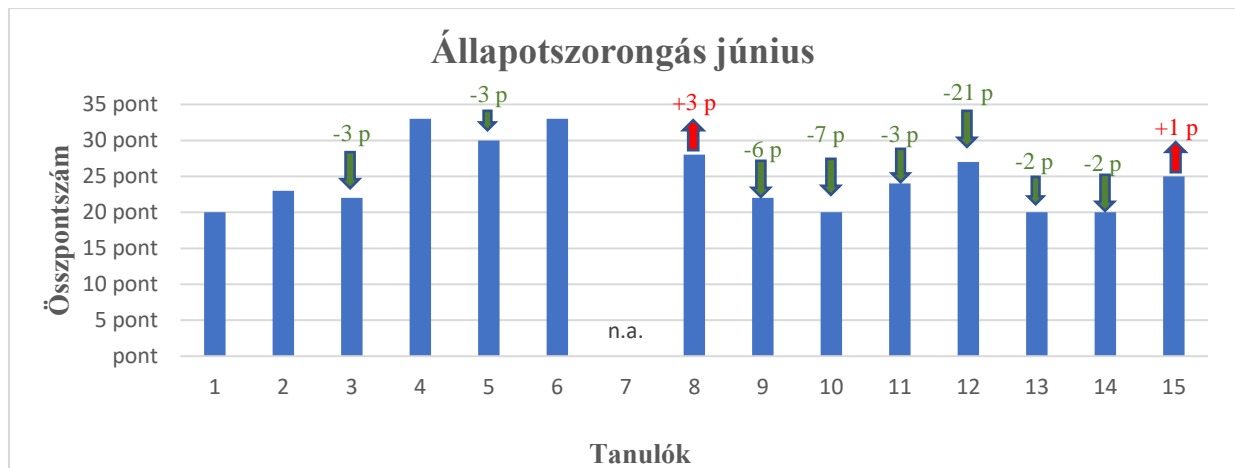
9. ábra Vonásszorongás júniusban (forrás: saját szerkesztés)

Közülük a 2. és 3. tanuló kiemelendő, akik végig valamilyen mértékű szorongást mutattak, azonban júniusra jelentősen a határvonal alá kerültek. Véleményem szerint ezeket a pozitív változásokat a tanév végével megszűnő elvárások idézték elő. Eddigre mindenkinek az érdemjegyét lezártuk, a tanórák leginkább a következő tanév tananyagára való kitekintésről és játékról szóltak, illetve osztálykirándulások zajlottak. Csupa olyan program, ami oldja vagy meg is szünteti a stresszt.

Jól példázza ezt a júniusi állapotszorongás eredménye is, amit a 10. ábra szemléltet. Négy tanuló pontszáma stagnált a májusi eredményekhez képest, 2 diáknak ugyan emelkedett,

de nem jelentősen, viszont 8 gyermek pontszáma még tovább csökkent. Közülük kiemelendő a 12. számú tanuló, akinél májusban jelentős visszaesés volt tapasztalható, de júniusra kis mértékben csökkent a globális szorongása, az állapotszorongása pedig amilyen meredeken felívelt májusban, olyan drasztikusan csökkent vissza júniusra. (A 7. számú tanuló a kérdőív ezen részét nem töltötte ki.)

Az osztály átlagpontszáma 23-ra csökkent le.



10. ábra Állapotszorongás júniusban (forrás: saját szerkesztés)

4. Összefoglalás

A szakirodalmi áttekintésnél már tökéletesen bebizonyosodott, hogy egyre nagyobb létjogosultsága van az állattal asszisztált tevékenységeknek, akár Levinson kutyájára, akár Luckyra, a terápiás macskára gondolunk vagy a lovak pozitív hatásaira, de bármelyik fentebb említett állatot mondhatnám kitűnő példának. Az 1960-as évektől kezdve egyre több kutatás látott napvilágot az állatok gyógyító erejével kapcsolatban, ezért éreztem én is késztetést arra, hogy bebizonyítsam, mennyire aktualitását éli a téma. Ezt nem csak számos szakirodalmi példával tudtam alátámasztani, de a kutatásom is pozitív eredményeket hozott.

A vizsgálatom során azt kívántam igazolni, hogy oldódni fog a tanulással/iskolával kapcsolatos szorongás, illetve általánosságban kiegyensúlyozottabbá válnak a diákok a nyúllal asszisztált tevékenységek hatására. Továbbá arra kerestem a választ, mennyire sikerül visszazorítani az agresszív megnyilvánulásokat, fejlődni fog-e az együttműködési képességük és nő-e a tanulási/ iskolába járási motivációjuk a diákoknak. A vizsgálat négy hónapig tartott, melynek alanyai a KKZKÁI Berzsényi Dániel Tagiskola 15 fős 3. osztályos tanulói voltak. A hipotézisek igazolásához Spielbergger vonásszorongás tesztjét alkalmaztam, illetve a kutatási kérdések megválaszolásához a saját megfigyeléseimet vettem alapul. A kutatásom bemutatásánál részletesen kifejtettem és számos eset példáján keresztül szemléltettem, hogy megfigyeléseim szerint a

nyúllal asszisztált 7 hetes időszak alatt abszolút pozitív változások mentek végbe a gyerekek viselkedését illetően, illetve kisebb visszaesés volt tapasztalható az utolsó 7 hétben, amikor már nem volt velünk a nyuszi. A vonásszorongás teszttel sikerült bebizonyítani, hogy nagy mértékben csökkenthető a gyerekek szorongása a nyúllal asszisztált tanórák segítségével. Az osztály átlagpontszáma 35,06-ról 30 pontra esett vissza a 7. hét végére. Feltételezéseim között szerepelt, hogy a nyúl távozását követő öt hétben rosszabbodnak az eredmények, ami szintén beigazolódott. Az átlagpontszám 30-ról 31-re nőtt, ami bár nem szembetűnő, de az egyéni értékeket megvizsgálva markáns változások mutatkoztak a visszaesést illetően. Az utolsó két hét mérési eredményeiben további romlást vártam, ami azonban nem igazolódott be. Ezt a tanév végi könnyedebb hangvétellű hétköznapoknak tulajdonítottam. Június végére megszűnt a teljesítménykényszer, hiszen a jegyeket lezártuk, az összes felmérést megírtuk, a kötelességeket felváltotta a szabad játék öröme, a kötetlenség, az osztálykirándulások okozta vidámság és felszabadultság.

Véleményem szerint tökéletesen kirajzolódott, hogy milyen fontos szerepet képes betölteni egy kisállat egy osztály életében. Képes csupán a jelenlétével fejleszteni az önfegyelmet, a belső motivációt, az alkalmazkodóképességet és bár nem célzottan, de megküzdési stratégiákat tanít a konfliktusokkal, belső frusztrációval kapcsolatban. A legmegdöbbentőbb számomra az osztály kiindulási állapota volt, mert nem is gondoltam volna, hogy ilyen mértékű szorongásokkal küzdenek, hiszen az osztály legnagyobb része jól szituált, iskolázott családból származott. Több, mint a fele kitűnő tanulmányi eredménnyel rendelkezett és példaértékű magatartást tanúsított. Úgy tűnik a jó életszínvonal, kiváló eredmények mégsem egyenesen arányosak a kiegyensúlyozott lelkiállapottal, hanem komoly szorongásokat rejtenek maguk mögé. Valószínűsíthetően, ha nem lett volna ez a kutatás, akkor a gyerekek többségénél nem is fedezem fel ezeket a rejtett tartalmakat.

Ezért úgy gondolom, az állattal asszisztált pedagógiának feltétlenül meg kellene jelennie minden általános iskola alsó tagozatán. Időről időre fel kellene mérni a gyerekek szorongását, és annak fényében alakítani a módszereket. Látható, hogy milyen negatív hatásai vannak a mai iskolarendszernek, állandó teljesítménykényszer alatt tartja a gyerekeket, nagyfokú lexikális tudást követel, többnyire hagyományos módszerekkel oktat. Én hiába próbálkoztam munkálta-tói technikákkal, mint projekt vagy kooperatív módszer, próbáltam tanítani megküzdési stratégiákat, beszélgetőkörrel indítottuk a hetet, nyugalom-sarkot alakítottunk ki, választási lehetőségeik voltak a diákoknak, mégsem bizonyult elégnek. Mindezek ellenére szorongással küzdöttek, amit sok gyerek esetében nem is feltételeztem. Tisztában vagyok vele, hogy a családi háttér, mindennapi problémák, kamaszkor közeledte is nagy mértékben közrejátszanak ennek

fokozódásában, de kimutatható volt, hogy mekkora szerepet játszik az iskolai oldott légkör a szorongás csökkentésében. Ennek kialakításában pedig a nyuszinak meghatározó szerepe volt.

Szerettem volna 4. osztályban is folytatni a vizsgálatokat, de sajnos technikai okok miatt csak téli szünet után került vissza hozzánk Csokibogyó, azaz 2020 januárjában. Kis idő elteltével pedig a Covid-járvány vette kezdetét, így érdemi időt nem tudtunk együtt tölteni, a tesztek felvételére sem volt lehetőség, majd tanév végéig átálltunk digitális oktatásra. Ennek ellenére majd egy új osztállyal biztos kísérletet teszek újabb vizsgálatokra, mivel számos lehetőséget rejt a nyúllal asszisztált pedagógia még, de önmagában az állattal asszisztált pedagógia is. Elképzelhetőnek tartom, hogy más fajta kisállattal is meg fogok próbálkozni. Véleményem szerint minden évfolyamon máshogy lesz képes kifejteni hatásait, és hosszútávon kordában fogja tudni tartani a gyerekek szorongásait. Továbbá a szülőket is bevonnám a kutatásba olyan tekintetben, hogy ők is folyamatosan figyelnék gyermekük viselkedését, majd kérdőív segítségével felmérném a változásokat a különböző időszakokban.

Addig is bízom benne, hogy a dolgozatomban feldolgozott téma, a hozzátartozó forrásmunkák további kutatásokhoz nyújtanak segítséget és ösztönzést.

Irodalomjegyzék

Arluke, Arnold (2010): Animal-Assisted Activity as social experience. In: Fine, Aubrey H. (szerk.): Handbook on animal-assisted therapy. Amsterdam, Boston: Elsevier, Academic, p. 401-419.

Az autizmusról (é.n.). In: Autisták Országos Szövetségének honlapja. Letöltés dátuma: 2022.04.15. forrás: <https://aosz.hu/az-autizmusról/>

Babos Edit (2013): Állatasszisztált terápia. Alkalmazott Pszichológia, 13. évf. 3. sz. p. 59-81. Letöltés dátuma: 2021. 11.03. Alkalmazott Pszichológia [online] forrás: http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/APA_2013_3_BABOS.pdf

Bán Anita Katalin és Nagy Dóra (2015): „Bízz bennem, segíték!” – avagy, a mentálisan sérült gyermekek bizalmának alakulása a terápiás kutya iránt. In: Takács István (szerk.): Kaposvári Gyógypedagógiai Vademecum III. Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Kaposvár, p. 75-85.

Bánszky Noémi, Kardos Edina, Rózsa Linda és Gerevich József (2012): Az állatok által asszisztált terápiák pszichiátriai vonatkozásai. In: Psychiatria Hungarica, 27. évf., 3. sz. p. 180-190.

Barátihegy Panzió és Élmenypark honlapja. Letöltés dátuma: 2022.04.22. forrás: <https://barathegy.com/majorsag/szocialterapia/>

Barker, Sandra B. és Dawson, Kathryn (1998): The Effects of Animal-Assisted Therapy on Anxiety Ratings of Hospitalized Psychiatric Patients. Psychiatric Services [online], vol. 49., issue 6. p. 797-801. Letöltés dátuma: 2022.04.10. forrás: <https://ps.psychiatryonline.org/doi/epub/10.1176/ps.49.6.797>

Becker, Marty és Morton, Danelle (2007): Az állatok gyógyító ereje. Gold Book kft., Debrecen. 334 p.

Bell, A. M. (2007). Evolutionary biology: Animal personalities. Nature, p. 447,539-540.

Boross Luca Orsolya (2013): Állatterápia és a haldokló gyermek. KHARÓN Thanatológiai Szemle, XVII. évf. 2. sz. Letöltés dátuma: 2021. 11.03. forrás: https://kharon.hu/docu/2013-2_boross-allatterapia.pdf

Bozori Gabriella (2008): A lovasterápia ágai. Gyógypedagógiai Szemle, 36. évf. 1. sz. p. 54-56. [online] Letöltés dátuma: 2022.04.03. forrás: https://epa.oszk.hu/03000/03047/00040/pdf/EPA03047_gyosze_2008_1_054-056.pdf

Briffa, M. és Weiss, A. (2010). Animal personality. Current Biology, vol. 20, issue 21, p. 912-914.

Chandler, Cynthia K. (2017): Animal-assisted therapy in counseling. New York: Routledge, 134 p.

Davis, Simon J. M. és Valla, F. R. (1978): Evidence for domestication of the dog 12000 years ago in the Natufian of Israel. Nature vol. 276. p. 608-610. [online]. Letöltés dátuma:

2022.04.01. forrás: https://www.researchgate.net/publication/232793024_Evidence_for_domestication_of_the_dog_12000_years_ago_in_the_Natufian_of_Israel

DeCoursey, Mary, Russell, Anne C. és Keister, Kathy J. (2010): Animal-assisted Therapy: Evaluation and Implementation of a Complementary Therapy to Improve the Psychological and Physiological Health of Critically Ill Patients. Dimensions of Critical Care Nursing [online] vol. 29, issue 5. p. 211-214. Letöltés dátuma: 2022.04.10. forrás: https://journals.lww.com/ccnjournal/Abstract/2010/09000/Animal_Assisted_Therapy_Evaluation_and.4.aspx

Dósa Zsuzsanna és Dúll Andrea (2005): A gyógyító természeti környezet: Az állat- és növényterápiák alapvető pszichológiai hatásmechanizmusai. Tájékológiai Lapok, 3. évf. 1. sz. p. 1-12. [online] Letöltés dátuma: 2021.11.02. forrás: http://real.mtak.hu/125375/1/02_Dosa.pdf

Dunaszerdahelyi Pedagógiai-Pszichológiai Tanácsadó és Prevenciók Központ honlapja. [online]. Letöltés dátuma: 2022.10.27. forrás: <https://poradnads.sk/wp-content/uploads/2020/05/Gyermek-%C3%81llapot-%E2%80%93-Von%C3%A1s-Szorong%C3%A1s-K%C3%A9rd%C5%91%C3%ADv-.pdf>

Fenyvesiné Rozgonyi Eszter és Gelencsérné Bakó Márta (2015). In: Takács István (szerk.): Állatasszisztált pedagógia és terápia. Kaposvár: Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, p 33-46.

Fiksdal, Britta L., Houlihan, Daniel és Barnes, Aaron C. (2012): Dolphin-assisted therapy: claims versus evidence. In: Hindawi, vol. 2012 [online]. Letöltés dátuma: 2022.04.21. forrás: <https://www.hindawi.com/journals/aurt/2012/839792/>

Fűz Nóra (2011): A lovaglás mint eszköz a személyiségfejlesztésben. In: Új Pedagógiai Szemle, 61. 1-5. sz. 499-510. [online] Letöltés dátuma: 2022.04.03. forrás: https://epa.oszk.hu/00000/00035/00145/pdf/EPA00035_upsz_2011_01-05_499-510.pdf

Guzi Zsuzsanna (2013): Állat-asszisztált terápia a büntetés-végrehajtási intézetekben. In: Jog-, és politikatudományi folyóirat, VII. évf., 2. sz. [online]. Letöltés dátuma: 2022.04.15. forrás: <http://dieip.hu/wp-content/uploads/2013-2-09.pdf>

Hartje, Wipke C.: Lovasterápia. Fordította: Zsilinszky Fanni (2012). Mezőgazda Kiadó, Budapest, 116 p.

Jánosi Eszter és Molnár Marcell (2015): A különböző állatfajok hatásának vizsgálata állatasszisztált pedagógia foglalkozásokon. In: Takács István (szerk.): Kaposvári Gyógyepedagógiai Vademecum III. Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Kaposvár, p. 103-112.

Juhász Zsuzsanna (2021): Állatterápia börtönkörnyezetben. Miskolci Jogi Szemle, 16. évf. 1. sz. 2. kötet p. 32-47. Letöltés dátuma: 2021.11. 02. forrás: https://www.mjsz.uni-miskolc.hu/files/15073/5_juh%C3%A1szzsuzsanna_t%C3%B6rdelt_DOI.pdf

Klimke, Vivienne (2003): Akikre mindig számíthatunk. Gladiátor Kiadó, Budapest. 175 p.

Martin, Francois és Farnum, Jennifer (2002): Animal-Assisted Therapy for Children With Pervasive Developmental Disorders. In: Western Journal of Nursing Research, vol. 24., issue 6, p. 657-670

Mehta, P. H. és Gosling, S. D. (2008). Bridging human and animal research: a comparative approach to studies of personality and health. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22, p. 651-661.

Onmega Health Tourism Ltd. és a Mega Sport Reisen honlapja. [online]. Letöltés dátuma: 2022.04.22. forrás: <https://www.dolphin-therapy.org/hu/>

Pásztk Norbert (2019): Állatok hatása az emberek egészségi állapotára. *Egészségtudományi Közlemények*, 9. kötet, 2. szám p. 32-36. [online]. Letöltés dátuma: 2021. 11. 03. forrás: http://midra.uni-miskolc.hu/JaDoX_Portlets/displayContent?docId=34626&secId=31087&cast=pdf

Serpell, James A. (2010): Animal-assisted interventions in historical perspective. In: Fine, Aubrey H. (szerk.): *Handbook on animal-assisted therapy*. Amsterdam, Boston: Elsevier, Academic, p. 17-32.

Szalai Katalin (2015): Pilotvizsgálat – Az állatasszisztált pedagógiai foglalkozások hatásmechanizmusai. In: Takács István (szerk.): *Állatasszisztált pedagógia és terápia*. Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Kaposvár. p. 45-78.

Szimbiózis Alapítvány honlapja. Letöltés dátuma: 2022.04.22. forrás: <https://szimbiózis.net/terapiak>

Szitka Szabolcs (2008): Új lehetőségek felkutatása a fiatalok büntetés-végrehajtásában, reszocializációjuk elősegítésében. In: *Börtönügyi Szemle*, 27. évf., 3. sz. p. 13-20. [online] Letöltés dátuma: 2022.04.15. forrás: https://epa.oszk.hu/02700/02705/00075/pdf/EPA02705_bortonugyi_szemle_2008_3_013-020.pdf

Szitka Szabolcs (2010): Műhelymódszerek a fiatalok fogvatartottak kezelési stratégiájában: állatasszisztált programok. In: *Börtönügyi Szemle*, 29. évf. 2. sz. p. 53-58. [online] Letöltés dátuma: 2022.04.16. forrás: https://epa.oszk.hu/02700/02705/00082/pdf/EPA02705_bortonugyi_szemle_2010_2_053-058.pdf

Sződy Judit (2018): Kutyák a tanteremben. In: *Új Köznevelés*, 174. évf. 3-4. sz. [online] Letöltés dátuma: 2022. 04. 02. forrás: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/kutyak-a-tanteremben>

Takács István (2015): Állatasszisztált tevékenység és gyógyító pedagógia. In: Takács István (szerk.): *Kaposvári Gyógypedagógiai Vademecum III*. Kaposvár: Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, 124 p.

Topál József és Hernádi Anna (2011): Gyógyító Állatok: tudomány vagy kuruzslás?. *Magyar Tudomány*, 172. évf. 6. sz. p. 678-686. [online] Letöltés dátuma: 2021. 11. 02. forrás: <https://epa.oszk.hu/00600/00691/00090/pdf/0678-0686.pdf>

Képek jegyzéke

1. kép Ember és kutyája a paleolit korból	7
2. kép Nyúlrend	32
3. kép Beszélgetőkör	36
4. kép Nyuszi a tanóra alatt	37
5. kép Tanóra végi értékelés.....	38
6. kép Olvasás Csokibogyó ketrece mellett.....	42

Ábrajegyzék

1. ábra Vonásszorongás februárban	33
2. ábra Állapotszorongás februárban.....	34
3. ábra Vonásszorongás márciusban	39
4. ábra Állapotszorongás márciusban.....	41
5. ábra Vonásszorongás áprilisban	43
6. ábra Állapotszorongás áprilisban	44
7. ábra Vonásszorongás májusban	45
8. ábra Állapotszorongás májusban.....	46
9. ábra Vonásszorongás júniusban	47
10. ábra Állapotszorongás júniusban	48

Mellékletek

1. sz. Vonásszorongás és állapotszorongás kérdőív

Arra válaszolj, hogy **általában hogyan érzed magad?**

1.	Félek attól, hogy hibát követek el.	szinte soha	soha	gyakran
2.	Előfordul, hogy sírok.	szinte soha	soha	gyakran
3.	Szerencsétlennnek érzem magam.	szinte soha	soha	gyakran
4.	Nehezen tudom összeszedni magam.	szinte soha	soha	gyakran
5.	Nehezen tudom elmondani, ami bánt.	szinte soha	soha	gyakran
6.	Ok nélkül is félek.	szinte soha	soha	gyakran
7.	Otthon zaklatott a hangulat.	szinte soha	soha	gyakran
8.	Könnyen megijedek.	szinte soha	soha	gyakran
9.	Rosszul érzem magam.	szinte soha	soha	gyakran
10.	Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak, és nem hagynak nyugodni.	szinte soha	soha	gyakran
11.	Félek az iskolától.	szinte soha	soha	gyakran
12.	Ha választanom kell, nehezen tudok dönteni.	szinte soha	soha	gyakran
13.	Hevesen szokott verni a szívem.	szinte soha	soha	gyakran
14.	Titokban tartom, hogyha félek.	szinte soha	soha	gyakran
15.	Túl szigorúak a szüleim.	szinte soha	soha	gyakran
16.	Megizzad a tenyerem	szinte soha	soha	gyakran
17.	Kicsit félek, ha a holnapra gondolok.	szinte soha	soha	gyakran
18.	Előfordul, hogy nem tudok aludni.	szinte soha	soha	gyakran
19.	Remeg a gyomrom.	szinte soha	soha	gyakran
20.	Félek attól, hogy mit gondolnak rólam mások.	szinte soha	soha	gyakran

Arra válaszolj, hogy **éppen most hogyan érzed magad?**

1.	Nagyon nyugodt vagyok.	Nyugodt vagyok.	Nem vagyok nyugodt.
2.	Nagyon aggódom.	Aggódom.	Nem aggódom.
3.	Nagyon jól érzem magam.	Jól érzem magam.	Nem érzem jól magam.
4.	Nagyon ideges vagyok	Ideges vagyok.	Nem vagyok ideges.

5.	Nagyon izgulok.	Izgulok.	Nem izgulok.
6.	Nagyon friss vagyok.	Friss vagyok.	Nem vagyok friss.
7.	Nagyon meg vagyok ijedve.	Meg vagyok ijedve.	Nem vagyok megijedve.
8.	Nagyon kipihent vagyok.	Kipihent vagyok.	Nem vagyok kipihent.
9.	Nagyon félek.	Félek.	Nem félek.
10.	Nagyon elégedett vagyok.	Elégedett vagyok.	Nem vagyok elégedett.
11.	Nagyon nyugtalan vagyok.	Nyugtalan vagyok.	Nem vagyok nyugtalan.
12.	Nagyon szerencsés vagyok.	Szerencsés vagyok.	Nem vagyok szerencsés.
13.	Nagyon bízom magamban.	Bízom magamban.	Nem bízom magamban.
14.	Nagyon jó nekem.	Jó nekem.	Nem jó nekem.
15.	Nagyon fáradt vagyok.	Fáradt vagyok.	Nem vagyok fáradt.
16.	Nagyon bosszús vagyok.	Bosszús vagyok.	Bem vagyok bosszús.
17.	Nagyon figyelmes vagyok.	Figyelmes vagyok.	Nem vagyok figyelmes.
18.	Nagyon rémült vagyok.	Rémült vagyok.	Nem vagyok rémült.
19.	Nagyon zavarban vagyok.	Zavarban vagyok.	Nem vagyok zavarban.
20.	Nagyon vidám vagyok.	Vidám vagyok.	Nem vagyok vidám.

Nyilatkozatok

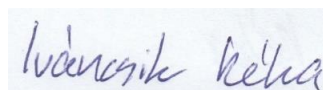
NYILATKOZAT

Tamás Dóra (hallgató Neptun azonosítója: DF64EY) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Kaposvár, 2024. év április hó 16. nap



belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.

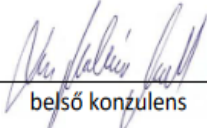
NYILATKOZAT

Tamás Dóra (hallgató Neptun azonosítója: DF64EY) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / **nem javaslom**².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Kaposvár, 2024. év április hó 14 nap


belső konzulens

NYILATKOZAT

szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve:	Tamás Dóra
A Hallgató Neptun kódja:	DF64EY
A dolgozat címe:	Terápiás állatok jelentősége a terápiás folyamatban
A megjelenés éve:	2024
A konzulens intézetének neve:	Állattenyésztési Tudományok Intézet és Neveléstudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve:	Állatnemesítési Tanszék és Gyógypedagógia Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemitulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024. év 04. hó 14. nap


Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.