



**MAGYAR AGRÁR- ÉS ÉLETTUDOMÁNYI
EGYETEM KAPOSVÁRI CAMPUS
GYÓGYPEDAGÓGIA ALAPSZAK**

**A LOVAGLÁS ÉS LOVASTERÁPIA SZEREPE A FOGYATÉKOS EMBEREK
ÉLETÉBEN**

Iváncsik Réka

Egyetemi tanársegéd

Kiss Bettina

**Gyógypedagógia alapszak
IV. Évfolyam**

**KAPOSVÁR
2023/2024**

Tartalomjegyzék

1. BEVEZETÉS.....	4
2. KUTATÁSI KÉRDÉS	5
3. ELMÉLETI HÁTTÉR	6
3.1 A ló és ember kapcsolata.....	6
3.2 A lovasterápia története	7
3.2.1 Nemzetközi története.....	7
3.2.2 Hazai története.....	8
3.3 Lovasterápia.....	9
3.3.1 Fogalma, hatása, működése.....	9
3.3.2 Fizikai hatása.....	9
3.3.3 Pszichés hatása	10
3.4 Lovasterápia ágazatai.....	12
3.4.1 Hippoterápia	12
3.4.2 Lovas pszichoterápia	13
3.4.3 Gyógypedagógiai lovaglás	13
3.4.4 Parasport.....	13
3.4.5 Fogathajtás	14
4. KUTATÁS	15
4.1 A kutatás célja.....	15
4.2 A vizsgálat módszere	15
4.3 Interjú	16
4.3.1 1-es Interjú.....	16
4.3.2 2-es Interjú.....	18

4.4	Kérdőívek elemzése	20
4.4.1	A minta sajátosságai	20
4.4.2	Atipikus és a tipikus fejlődés aránya	20
4.4.3	Érintettség a lovaglás tekintetében	21
4.4.4	Lovak közelében töltött idő	22
4.4.5	Lovasfoglalkozások típusai, arányai	23
4.4.6	Lelki egészség	24
4.4.7	Fizikai állapot változása	26
4.4.8	Pszichés állapot változása	27
4.4.9	Előzetes ismeret a lovaglás jótékony hatásáról	29
4.4.10	Tevékenységek a lovaglás mellett	29
4.4.11	Előzetes ismeret a lovasterápiáról	30
4.4.12	Lovasterápiás fejlesztési lehetőségek a megkérdezettek lakóhelyén	31
4.4.13	Változtatás a lovas foglalkozásokon	32
5.	KUTATÁSBÓL LEVONHATÓ KÖVETKEZTETÉSEK	34
6.	ÖSSZEGZÉS	38
7.	IRODALOMJEGYZÉK	40
8.	ÁBRA JEGYZÉK	41
9.	MELLÉKLET	42
10.	KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	45

„A lovaglás egyfajta magatartásforma is, hiszen a ló megtanítja az embert viselkedni”

Dallos Gyula

1. BEVEZETÉS

A szakdolgozatom témája a lovaglás és a lovasterápia hatása a fogyatékos személyekre. A dolgozatom célja bemutatni a Lovaglás gyógyító, fejlesztő, nevelő hatásait. Napjainkban egyre nagyobb az érdeklődés a lovasterápia iránt. Azonban fontos kiemelni, hogy ennek elődje a lovak és emberek között kialakuló kapcsolat jótékony hatása. Rengeteg tanulmány, szakirodalom foglalkozik ezzel a kérdéssel.

Magyarországon egyre nagyobb népszerűségnek örvend az állattal asszisztált terápia, azonban maga a lovasterápia lemaradást mutat a többi terápiához képest. Ennek hátterében az állat mérete és tartásának a költsége állhat. Tantermi kereteken belül kivitelezhetetlen a lovasterápia, az állat nagysága miatt, ezzel szemben egy kutyával, nyúllal asszisztált foglalkozás teljes mértékben kivitelezhető. A kisebb állatok fenntartása sokkal kedvezőbb áron kivitelezhető, ezért külön foglalkozás keretein belül elérhetőbb áron juthatnak hozzá a fogyatékos személyek. Ez sajnos azt eredményezi, hogy sok esetben azok a személyek nem juthatnak hozzá a szolgáltatáshoz, akiknek a legnagyobb szükségük lenne rá.

Fontosnak tartom ezt a témát, mivel egyre kevesebb ember fordít időt a kikapcsolódásra és a sportra. A nyugati országokban nagy népszerűségnek örvend a lovasterápia, azonban hazánkban sokkal kevésbé ismert sport a sérült személyek körében. Úgy gondolom, hogy célszerű lenne több helyet létesíteni Magyarországon és nagyobb hangsúlyt fektetni a terápia megismertetésére.

A szakdolgozatomban szeretném alaposabban körül járni ezt a témát, valamint a kérdőívekből és az interjúból kinyert válaszok segítségével alátámasztani a lovasterápia komplex fejlesztő hatását az egyénre nézve.

2. KUTATÁSI KÉRDÉS

A kutatómunkám során feltételezem, hogy bizonyítást nyer:

1. A lovasterápia jótékony hatásait az egyén is érzi a saját testi és lelki állapotán a mindennapokban.
2. A lovas foglalkozás javítja az egyén közérzetét, csökkenti a stresszt.
3. A lovas foglalkozás nem csak a fogyatékos emberek életminőségét javítja, hanem a tipikus fejlődésű kliensekét is.

Feltételezem, hogy a lovakkal történő foglalkozás kollektív gyógyítja az egyén testi és szellemi állapotát, valamint javítja az életminőséget.

Ezekre a felvetésekre a tudományos munkák alapján szeretném megkapni a választ. Valamint interjúk és kérdőív formájában.

3. ELMÉLETI HÁTTÉR

Dolgozatom első részében szeretném tudományos munkák alapján bemutatni, hogy a lovasterápia honnan ered és jelenleg milyen szakágak állnak rendelkezéseinkre. Mindemellett szeretném bemutatni a ló és ember kapcsolatának történetét, jótékony hatásait.

3.1 A ló és ember kapcsolata

Az ember és ló kapcsolata az ókorig visszavezethető, nagyjából i.e. 4000-re. Az ember több állatot megpróbált háziasítani, azonban a próbálkozások töredéke járt csak sikerrel. A zebráknál és félszamaraknál csak szelídítésről beszélhetünk, míg a lovak és szamarak esetében háziasításról. Eleinte tenyésztésre és teherhordásra hasznosították a lovakat. A népvándorlásban nagy szerepet játszott a ló és ember kapcsolata, kezdetben harckocsikat húztak velük, azonban a változások miatt szükség volt lovas katonákra is. Ehhez viszont el kellett érni, hogy a ló akkora bizalmat szavazzon az embernek, hogy a hátára is felengedje. I.e. 1000 környékén elkezdtek a hátslovak kiképzését is, amelyről Xenophón feljegyzéseiben olvashatunk. Egy menekülőállat számára nagy bizalmi lépés, egy ragadozó élőlény felengedése a hátára. Az ókori harcokban mind fogatos, mind háts lóként is segítettek a hadsereget. A lovak hasznosítását megismerve, az emberek elkezdtek tudatosan tenyészteni őket. Az ókorban a kancákat a tenyésztésbe állították be, a méneket pedig a hadviselésbe helyezték el.

Az idő előrehaladtával egyre nagyobb jelentősége lett a lovaknak az emberek életében, az ember történelmét végig kísérik. Szükség volt rájuk a harcokban, honfoglalásnál, a királyi udvarban. A 10. századtól elkezdtek tudatosan szétválasztani a nagy teherbírású, nagy tömegű lovak (kocsi húzásra hasznosítva) és a könnyű, energikusabb hátslovak tenyésztését. A csatákban, majd a világháborúban szükség volt a kitartó hátslovakra a könnyű lovasságban. Mindezek mellett az egyszerű hétköznapiakban, a paraszti életben is fontos szerepet játszott, leginkább a földművelésnél, bányákban és a fakitermelésnél is. Úgy gondolom, hogy régebben sokkal szorosabb kapcsolat volt az ember és ló között, elvégre a pénzkereset alapját ezek az állatok adták, valamint szinte minden napot együtt töltött ló és gazdája.

Napjainkra a lovak munkáját leváltották az autók, gépek, így a használatuk teljesen megváltozott. A lovaglás már nem létszükséglet, csupán egy hobbi, sport lett. A rohanó világban viszont, sokkal nagyobb szüksége van az embernek a ló társaságára, nyugalomra, kikapcsolódásra. (Molnár, 2019)

3.2 A lovasterápia története

A ló és ember története mellett fontos kitérnünk maga a lovasterápia történetére is. Külön kell megemlítenünk a nemzetközi történetét, valamint a hazait. Mint már említettem a nyugati országokban sokkal kidolgozottabb, fejlettebb a lovasterápia, mint hazánkban. Magyarországon még csak kezdetleges szakaszban van ez a terápiás módszer.

3.2.1 Nemzetközi története

A lovasterápia nemzetközi története, régebbre nyúlik vissza, mint ahogy azt gondolnánk. A terápiás eljárást gimnasztika formájában már Hippokratész is alkalmazta. A gimnasztika a lovaglásból, gyaloglásból és futásból állt össze. A lovasterápia igazi fejlődése a 15. századtól indult el, amikor Savonarola elkezdte önálló gyógymódként alkalmazni a lovaglást. Írása szerint, a lovaglás orvosi szempontból fejlesztő hatást gyakorol az egyén testtartására, izomzatára. Emellett Friedrich Hoffman is ezt az állítást támasztotta alá, szerinte a lovaglás, lépésben a legegészségesebb, mert a testet egyenletesen mozgatja, nem kíván túlzott erőfelhasználást az egyéntől, így fáradtság nélkül előidézhető a frissebb, elevenebb tekintet és a javult hangulat és étvágy. Goethe is elismerte a lovaglás jótékony hatását, ő az emésztésre nézve vizsgálta alaposabban ezt a mozgásformát. Mindemellett Mária Terézia orvosa is erősen ajánlotta a pácienseknek a lovaglást, szerinte az izmok és az érzelmi zavarok javulására tökéletes gyógymód.

Az igazán nagy fellendülés a kórházakban kezdődött, amit Ottfried Foelster szenzomotoros kezelésről tartott előadása indított meg. Az első ortopéd kórház alapítójának Agnes Huntnak köszönhetően fogadták el a lovaglást, mint eredményes terápiát, gyógymódot. Mindemellett a világháború is fontos mérföldkő volt a lovasterápia történetében, hiszen a sérült katonáknál előszeretettel alkalmazták, mint gyógymódot. Különböző országokban, különböző alapokra fektették a lovaglás hasznát. Németországban és Svájcban a pszichés problémákra használták, mint megoldás, míg ezzel szemben Ausztráliába, Angliában és Kanadában a mozgásszervi megbetegedésekre használták.

Az igazi nagy fordulatot Liz Hurler szereplése hozta meg az 1952-es Helsink-i olimpián, ahol mozgássérült létére ezüstérmet szerzett díjlovaglásban. Az emberek elkezdtek figyelni a lovasterápiára, majd egyre több támogatója lett a sportnak. 1964-ben megalakult a fogyatékosok lovaglását segítő tanácsadó testület. A biztonságos és hatékony terápia miatt megalakult a NARHA (Kanada és Észak Amerika területén), Valamint a ma PATH néven

ismert szervezet. Ezt követte az 1970-es birkentrenthi kongresszus, ahol kiemelték, hogy egészséges embernek is jót tesz a lovaglás, a sérült személyekre nézve pedig egyenesen fejlesztő hatás mutatkozik. A kongresszus anyagát „Reiten als Therapie címmel adták ki. Ennek hatására 1971-ben megalakult a Németországi Lovasterápia Szövetség. Ezt követően több kongresszust is tartottak világ szerte, ahol más-más szemszögből közelítették meg a lovaglás jótékony hatását.

A lovasterápia történetében jelentős nemzetközi találkozó volt az 1982-es, amit Hamburgban tartottak. Megtörtént a terápia hármas felosztása, a hippoterápia, gyógypedagógiai és a fogyatékosok sportja. Ez a hármas csoport adja a ma használatos terápiának az alapját. 1991-ben megalakították a FRDI-t, aminek az elnöke Prof. Carl Klüwer volt, aki a ma is használatos terápiás oktatásnak az alapját fektette le. Napjainkban már vannak olyan terápiák, amelyek csak a ló közelségét használják, nem szükséges hozzá a lovaglás. (Klein, 2014)

3.2.2 Hazai története

A Magyarországi története kevésbé nyúlik vissza régre, mint a nemzetközi. Az itthoni kezdeményezések 1970-ben kezdődtek, Sziklay Iván és felesége voltak az elsők, akik lovasterápiás tevékenységet kezdtek Kaposváron. Több sikert is elértek, azonban támogatás hiányában 2 év után abba kellett hagyniuk. Ezután 1992-ben kezdte újra Wágner Pál, Üllön. Ő az eredményeit és sikereit a „Terápiás célú lovagoltatás és íjászat” című könyvében rögzítette.

Egyre gyakoribb felkeresések miatt, kiderült, hogy hazánkban nagy hiány van a megfelelően képzett szakemberekből, ezért 1997-ben Hortobágyon az Epona lovas faluban megrendezésre került a lovasterapeuta kurzus. Ez a kurzus fontos mérföldkő a terápia történetében, hiszen itt alakult meg a Magyar Lovasterápia Szövetség, aminek az elnöke Dr. Edvi Péter lett. A szövetség főcélja a terápiával foglalkozó szakemberek és intézmények összefogása, a megfelelő jogi és szakmai háttér fenntartása, valamint a szakemberek folyamatos képzése. A második képzés 1998-ban Szilvásváradon került megrendezésre. Ezután számos rendezvény került megszervezésre, amely az érdeklődőknek mutatta be a lovasterápiát. 1999-ben a harmadik továbbképzés Balatonfenyvesen valósult meg, ami már négy részre osztva zajlott, gyógytornászoknak, gyógypedagógusoknak, kezdőknek és lovasoknak szólt.

2000-ben a Magyar Lovasterápiás Szövetség 6 tagja utazhatott Franciaországba a Nemzetközi Lovasterápiás Konferenciára, ahol számos külföldi szakemberrel köthettek ismeretséget, így erősítve a magyar terápiás rendszer felépülését. A szövetség 2002 óta a Németországi

vizsgarendszer szerint vizsgáztatja a magyar terapeutákat. A hallgatóknak német vizsgabiztosok előtt kell bizonyítaniuk tudásukat.

2005 szeptemberében került megrendezésre az első díjlovas és fogyatékosok versenye. Ezt a versenyt azóta is minden év szeptemberében megrendezik. Ezután edzőknek és oktatóknak is tartottak képzést, amellyel a terapeuták munkáját segítették. Ezek a tanfolyamok nem jogosították fel a szakembereket önálló terápiás tevékenységre, csak segítséget tudnak nyújtani.

3.3 Lovasterápia

Röviden áttekintettük a lovasterápia alakulását, történelmét, mind nemzetközi, mind hazai alakulásban, azonban fontosnak tartom a lovasterápia általánosságban vett áttekintését is.

3.3.1 Fogalma, hatása, működése

A lovasterápia egy olyan gyűjtőfogalom, amely magában foglalja az intézményhez kötött, orvosi indikáció alapján terápiás céllal alkalmazott, egyéni vagy csoportos fejlesztés, amely a lóval való foglalkozás és a lovaglás hatásait használja fel. A terápia felhasználja a gyógytorna gyakorlatanyagát, kineziológiai szemléletét és terápiás hatását. Nem önállóan gyógyít, más terápiákkal együtt alkalmazva a leghatékonyabb. Az alapja a ló és ember közötti régre visszanyúló kötelék, amelynek köszönhetően nem csak fizikai, hanem pszichés jótékony hatásai is megfigyelhetők.

Célja a ló és lovaglás hatásainak felhasználása sérülés, károsodás, fogyatékoság, zavar, korlátozottság és akadályozottság ismeretében, minél gyorsabb, eredményesebb képességfejlődés, rehabilitáció és gyógyulás érdekében.

A lovasterápiához orvosi beutaló szükséges, amelynek köszönhetően a terapeuta tájékoztatást kap a személy sérüléséről, akadályozottságáról és ehhez mérten tudja felépíteni a terápiás foglalkozást, kihasználva a ló gyógyító és fejlesztő hatását.

3.3.2 Fizikai hatása

A lovaglás jótékony hatást gyakorol az egyén fizikai és pszichés állapotára is. Szeretném először a fizikai hatásokat ismertetni.

Elsődleges és nagyon jelentős hatást a mozgáskoordinációra gyakorol. A ló a mozgásával folyamatos mozgásra készíti a lovas is, különböző jármódban, különböző mozgásformát vesz

fel. A lovon elhelyezkedő személy, az egyensúly fenntartásra törekszik az egész lovaglás alatt, ezzel fejlesztve a mozgáskoordinációt. A ló mozgását, ritmusát követve javul, fejlődik a mozgásérzékelés és tér tudatosság is.

A lovaglás során az izmok is folyamatos munkában vannak, különösen a háti-, hasi- és a core izmok. Mindemellett számtalan más izmunkat is igénybe vesszük, mint például a végtagok izmait. A lovasnak a testtartása egyenes, a hátát, karjait folyamatosan tartja, így a törzs stabilizálódik, az izmok pedig folyamatosan erősödnek. Ezek mellett munkában tartja a gerinc tartásáért felelős izmokat, így fejlesztő hatást gyakorol az izomtónus szabályozásra is.

Az izmokra gyakorolt jótékony hatás mellett fontos kiemelni az ízületekre gyakorolt hatást is. A rendszeres lovaglás fokozza, fejleszti a medence, vállak és gerincoszlop mozgékonyágát is, amivel elősegíti az ízületi mozgékonyág fejlődését.

Jótékony hatást gyakorol a reflexekre is, hiszen saját akarattal rendelkező élőlénnel dolgozunk a lovaglás során, ahol fel kell készülni a hirtelen kialakuló, váratlan helyzetekre, amiket gyorsan le kell tudni reagálni. Az ilyen helyzetek folyamatosan javítják az ember reflexeit, tudatos mozgáskoordinációját.

Természetesen a lovaglásnál, mint a többi sportnál is javul a vérkeringés és a tüdő kapacitása is. A tüdő szempontjából nagyon fontos kiemelni azt is, hogy ez egy szabadban végzett sportág, így folyamatos friss levegő kerül a tüdőbe.

Az eddig említett hatások miatt szeretném még megemlíteni az állóképesség fejlődését is. Mint ahogy fent részleteztem, a lovaglás során folyamatosan egyensúlyban kell maradni, számos izmot és ízületet használni, dolgoztatni, ami rengeteg energiát vesz igénybe a lovasoktól. Emiatt a lovon töltött idő növekedésével arányosan a kondíció is fejlődik. (Bejó, 2019)

3.3.3 Pszichés hatása

A fizikai jótékony hatások mellett, fontos megemlíteni a lovaglás pszichés hatásait is. Már a lovakkal történő foglalkozás jótékony hatást gyakorol az ember pszichés, szomatikus megbetegedéseire, lelki állapotára. A mai rohanó világban kevés idő jut a kikapcsolódásra, sok stresszes, problémás helyzetet élünk meg, ezért gyakran gond- és túlterheltek az emberek. Ennek a problémának a megszüntetésére tökéletes választás, ha az egyén eltölt egy kis időt a lovak közelében. A lovak nyugodt kiegyensúlyozott élőlények, azonban az emberek siető, feszült viselkedése átragad rájuk, ezért az embernek meg kell tanulnia a lovak mellett

megnyugodni és lelassulni. Ez a viselkedés idővel berögzül, ezért a lovakkal töltött idő alatt kitisztul az emberi elme és nem foglalkozik a mindennapi problémákkal.

Az irányított érzelmi állapot, bánásmód mellett javul az emberben a felelősségtudat. Az állat iránt, akivel dolgozunk, kialakul egyfajta felelősségérzet, gondoskodás és türelem. Ezek az érzések fontos szerepet játszanak a kölcsönös bizalom kialakulásában.

A kölcsönös bizalom, a nyugalom és lelassult lelki állapot csökkenti a mindennapi stresszt. A mai rohanó világban képesek vagyunk minden apró dolgok miatt stresszelni, ami sok esetben „felemészti” az egyént, azonban ez a sport segít legalább egy kis időre elúzni a felgyülemlett problémákat, stresszt. Emiatt megjelenik a függetlenség érzése és az életöröm.

A közös munka során a lovasnak folyamatosan irányítania kell a lovat, együtt kell működniük, ami hozzájárul a figyelem összpontosításához és a szabálytudat fejlesztéséhez. Ahogy fentebb is említettük a reflexek javulásánál, így itt is a folyamatos figyelem játszik nagy szerepet. Ennek köszönhetően az egyén gondolkodása is fejlődik.

Ha a fentebb említett kritériumok teljesülnek és a lóval sikeres együttműködés alakul ki, akkor az egyénben az elért eredmények növelik a magabiztosságot és az önbizalmat is. Az elért sikerek több motivációt, célokat ad az embernek. Úgy gondolom, ez kimondottan sarkalatos és fontos pont, mert nagyon sok embernek alacsonyan van az önbizalma, ami sok problémát idéz elő a mindennapokban.

A lovaglás egy élményekben gazdag, változatos sport, szinte lehetetlen két ugyanolyan lovas foglalkozást, edzést tartani, ezért az egyénbe bővül az élmény és tapasztalati kör. Ezek olyan emlékek, tapasztalatok, amik az embert folyamatosan tanítják és már csak a gondolata képes kirángatni az egyént a szürke hétköznapiakból.

Az utolsó pontban szeretném kiemelni a szociális fejlődést, aminek kulcsfontosságú szerepe van. Mivel az ember egy olyan élőlényvel épít fel egy kapcsolatot, akinek el kell nyerni a bizalmát, kommunikálni kell vele, mindemellett új kapcsolatot épít fel a lovas szakemberrel és a lovas társakkal. Ennek köszönhetően fejlődik a társas kapcsolatok kialakításának, fenntartásának képessége, a kommunikációs és az interakciós képességek is. (Wipke, 2012.)

3.4 Lovasterápia ágazatai

A lovasterápiát három nagy csoportra osztjuk, amely függ a vezető szakember végzettségétől és az ágazattal fejleszthető területektől. A három ilyen csoport; a hippoterápia, a lovas pszichoterápia és a gyógypedagógiai lovaglás.

A terápiás lovaglás, mint kezelési módszer, kialakulásának ideje pontosan nem meghatározható, azonban a feljegyzések szerint már az ókori görögök is alkalmazták a fogyatékos emberek rehabilitálására. Természetesen akkoriban leginkább a közlekedés és szállítás eszközének tekintették a lovakat, de megfigyelhető volt a lovak jótékony hatása a személyre, ezért felmerült a gondolat, hogy gyógyászati célból is hasznos lehet a ló. Az idő előre haladtával egyre nagyobb tudományos háttérrel kapott a lovasterápia, korábban jobbára mozgásterápiának tekintették, a 60-as évektől kezdett kibontakozni a gyógypedagógiai szemlélete is. (Bozori, 2008.)

A következő részben az ágazatokat szeretném részletesen bemutatni.

3.4.1 Hippoterápia

A hippoterápia a lovasterápia legrégebbre visszanyúló ága, amely orvosi indikáció alapján történő neurofiziológiai gyógytorna kezelés, mely a sérült, károsodott, fogyatékos személy aktív vagy passzív részvételével történik. Jobbára a gyógytornászok által alkalmazott, egyéni vagy kiegészítő terápiás eljárás, ami a tartási és mozgás funkciókat javítja, korrigálja. A terápiás foglalkozás alapja a ló háromdimenziós mozgása, a foglalkozás lépésben haladó lovon történik, a hát lengése biztosítja a fejlesztést.

A lovas feladata az egyensúly fenntartása, ezért minden lépésnél igazodnia kell a lovasnak az adott mozgáshoz. Ez működésre bírja az agy érzékelő és mozgató mechanizmusait is. A mozgás során a lovas éberebb lesz, fejlődik a testérzékelése, javulnak az izomtónusok, fejlődik az egyensúlyrendszer, valamint az izmok koordináltan együttműködnek. A hippoterápiát általában kiegészítő terápiának szokták javasolni, azonban vannak esetek, amikor a páciens nem vehet részt ilyen foglalkozáson, ez korhoz és fizikai állapothoz kötött, fontos szempont, hogy az egyén képes legyen az egyenes testtartásra, akár segítséggel. (Klein, 2014)

3.4.2 Lovas pszichoterápia

A lovas pszichoterápia feladata a ló segítségével a pszichés zavarok javítása, gyógyítása. Ez a terápiás módszer egy jól képzett pszichológus vezetésével valósulhat meg. A foglalkozás során nagy jelentőséggel bír a páciens és a ló kapcsolata, a ló folyamatosan tükrözi lovasának a lelkiállapotát, ami jól hasznosítható a problémák feltérképezésénél, valamint a bekövetkezett változások megerősítésénél is. Alkalmas a legtöbb pszichiátriai betegség kezelésére. Eredményesen alkalmazható a depresszív kórképek, szorongásos zavarok, személyiség- és viselkedészavarok, valamint a szenvedélybetegségek esetében is. Mindemellett segítséget nyújt a szkizofrének, autisták, hiperaktív és figyelemzavaros pácienseknek is.

A pszichoterápia történhet kiscsoportban vagy egyénileg is. A fizikai hatások mellett, mint például az izomerő, reflexek, légzés, keringés fejlesztése mellett nagy hangsúlyt fektet a lovaglás pszichológiai és szociális hatásaira egyaránt. Fontos kiemelni a lovas pszichoterápia jótékony hatásait az önbizalomra, harmóniára, nyugalomra, önkontrollra, asszertivitásra, megküzdésre, figyelemre, türelemre, empátiára és még sok más ezekhez hasonló tulajdonságokra nézve. A foglalkozások komplex hatást nyújtanak a különböző területekre vonatkozóan. (Wipke, 2014.)

3.4.3 Gyógypedagógiai lovaglás

A gyógypedagógiai lovaglás célja nevelő, szocializáló és fejlesztő hatást elérni például: értelmileg akadályozott, hiperaktív, autista, látás és hallás sérült, valamint magatartásproblémás személyeknél is. A terápiás tevékenységet gyógypedagógus végezheti. A terápia során a ló bármely jármódban alkalmazható, szintnek és képességnek megfelelően. A lovaglás történhet futószáron és vezetve, csoportosan és önállóan egyaránt.

Célja a gyógypedagógiai fejlesztés megvalósítása a lovak hatásával. A foglalkozások zárt és ingerszegény környezetben történnek. Ez a terápia egy komplex típusnak mondható, hiszen a fejlesztés célzottan kihat a mozgásra, a pszichés problémákra, valamint segít a gyermeknek az iskolai megfelelésben. (Bozori, 2011.)

3.4.4 Parasport

A szigorúan vett lovasterápiás területek közé nem sorolandó, azonban mindenképpen említésre méltó a parasport is. A fogyatékkal élő személyek számára is biztosítva van a versenyzési lehetőség, akár szabadidős akár versenysportként egyaránt. Alapja a ló és lovas

együttes felkészültsége, amely ugyanolyan jótékony hatást gyakorol a kliensre, lehetőséget biztosítva a sportszerűsége. A parasport oktatását egy speciális továbbképzésben részesült lovasedző végezheti. A résztvevők többsége csak szabadidős sportként tekint erre az ágra, azonban vannak olyan kliensek, akik nagyon komolyan veszik, és kimagasló eredményeket érnek el a versenyeken. A versenyen a bírók a fogyatékoság tekintetében bírálják a versenyzőket, szem előtt tartva a képességeket, nehézségeket, elmaradásokat.

A versenyszámok között vannak ügyességi feladatok, pályák, ahol változatos feladatokból álló pályát kell teljesíteniük a versenyzőknek, akár önállóan, akár vezetve. Mindemellett vannak díjlovas versenyek, ahol a gyerekek egy betanult programot lovagolnak el különböző jármódokban. Talán a leglátványosabbnak mondható versenyszám a lovastorna, ahol a futószáron mozgatott lovon különböző tornagyakorlatokat mutatnak be a lovasok.

Úgy gondolom, hogy a szabadidős parasport nem a versengésről szól, hanem arról, hogy a gyerekek kipróbálhassák magukat és jó élményekben részesülhessenek. (Dr. Wagner, 2011)

3.4.5 Fogathajtás

A fent taglalt szakágak mellett szeretném megemlíteni a speciális fogathajtást is. Vannak olyan kliensek, akik esetében nem kivitelezhető a lóra szálás. Minden gyerekek és felnőttek próbálnak lehetőséget biztosítani, hogy részesülhessenek a lovak jótékony hatásában, ezért a az ilyen kliensek számára lett kitalálva ez a fogathajtási forma. Itt a ló mögé kötött hintóra ülhetnek fel a sérültek, így kialakítva a közös munkát a lovakkal. Ennél a típusnál a ló mozgása nem igazán tud érvényesülni, azonban a kliens pszichés állapotára ugyanolyan jótékony hatást fejt ki.

4. KUTATÁS

4.1 A kutatás célja

A kutatásom célja feltérképezni a lovas foglalkozáson résztvevő, valamint lovas szakemberek véleményét a lovaglásról, lovasterápiáról és a jótékony fejlesztő hatásáról. Szeretném megtudni, hogy a kutatásban résztvevők az adott területeken mennyire érzékelnek fejlődést és javulást. Valamint milyen ismeretekkel rendelkeznek a lovasterápiával kapcsolatban.

A kutatásom során szeretném megtudni a válaszadók jelenlegi egészségi állapotát, valamint a lovas foglalkozás utáni állapotukat. Úgy gondolom, hogy a kutatásom szempontjából nagyon fontos, hogy az egyén maga hasonlítsa össze a két állapotot. Mindemellett jelentős szempont számomra, hogy szülőktől, lovasoktól és szakemberektől is érkezzenek vissza értékelhető kérdőívek, mert mindegyik személy, más nézőpontból tekinti a változást.

A kérdőívem zárásaként szeretnék választ kapni arra, hogy a megkérdezettek, min változtatnának a lovas szolgáltatásokat tekintve, ebből felmérve, hogy milyen hiányosságok vannak a lovaglás és lovasterápia területein.

4.2 A vizsgálat módszere

A vizsgálatomban a szülők, lovasterapeuták, valamint a lovasok véleményére voltam kíváncsi, ezért a vizsgálati módszerem két részből tevődött össze, az interjúból és a kérdőívekből. Mind a kettő módszerem primer kutatásnak számít, mert az információkat az adott témáról magam gyűjtöttem össze. A szülőknél és a lovasoknál az anonim kérdőíven keresztül volt lehetőségük segíteni a munkámat. Míg a környező területen tevékenykedő lovasterapeutákat interjú formájában kérdeztem meg.

A vizsgálatba több lovardát, lovas szolgáltatással foglalkozó személyt, valamint oda tartozó vendégkört vontam be. A kérdőívem szakemberekhez, lovas sportban résztvevő gyermekekhez és szüleikhez jutott el. 150 db online kérdőív került kiküldésre három lovardába, egy lovastúra vezető csoportba és a két interjú alanyom munkahelyére, amiből összesen 85 db érkezett vissza, azonban csak 76 db volt értékelhető.

A kérdőív adatai (1. számú melléklet)

- Szociodemográfiai adatokra vonatkozó kérdések.

- Szubjektív jólét, és közérzet feltárására vonatkozó kérdések.
- Lovaglás hatása az egyénre
- Ismeretek a lovasterápiáról
- Vélemény a jelenlegi lovasszolgáltatásokról

4.3 Interjú

A lakóhelyem közelében két lovasterapeutával vettem fel a kapcsolatot, akikkel elkészíthettem az interjúkat. Az interjúban megkérdeztem, hogy mi a véleményük a lovasterápiáról, milyen fejlődést tapasztalnak a gyermekeknél, valamint összeségében milyen pozitív hatásai vannak a lovaglásnak.

4.3.1 1-es Interjú

Az interjúk alanyának kérésére a neve nem kerül említésre az interjú részletezése folyamán. Az interjút egy 34 éves fiatal gyógypedagógussal készítettem, aki Hévízen tart lovasterápiás foglalkozást, valamint Vonyarcvashegyen fejlesztő foglalkozásokat. Keszthely környékét tekintve nagy népszerűségnek örvend a vállalkozása. A lovak, valamint, gyerekek iránti szeretete sodorta erre a pályára, a pályafutása elején felfigyelt arra, hogy a környéken nincs lehetőség terápiás lovaglásra, ezért bővítette ki a foglalkozási körét.

Jelenleg fejlesztő foglalkozásokat tartok sérült gyermekeknek, valamint most már 6 éve egy lovardával együttműködve lovas terápiás foglalkozásokat is tartok. Gyermekkorom óta részesei a lovak az életemnek, azonban a pályaválasztásnál a gyermekek iránti szeretetem volt az, ami a gyógypedagógia fele húzott. A diplomám megszerzése után kis ideig dolgoztam közoktatásban, majd elkezdtem fejlesztő foglalkozásokat tartani a gyermekeknek. Idővel egyre többször merült fel a kérdés, hogy a környéken van-e lehetőség terápiás lovaglásra, több szülővel is kerestük a lehetőséget, azonban rá kellett jönnöm, hogy a környéken ebből nagy hiány van, azonban nagy lenne rá a kereslet. Egy továbbképzés segítségével megszereztem a lovasterapeuta végzettséget, amivel elkezdhettem terápiás foglalkozásokat tartani. Jelenleg nem csak alkalmi foglalkozásaink vannak, hanem rövidebb és hosszabb táborokat is indítunk a szünetekben.

Az idő előre haladtával egyre többen jönnek a terápiás foglalkozásainkra, sőt egyre több szakember javasolja a szülőknek a lovasterápiát. Azonban úgy gondolom, hogy ez a foglalkozás sok esetben a családoknak nagyon drága, ahhoz, hogy kellő rendszerességgel elhordják a gyermekeket. Ezt természetesen megértem, mert egy sérült gyermek nevelése kimondottan sok plusz költséggel jár, azonban azzal is tisztában vagyok, hogy a jó terápiás ló fenntartása a fő ok, ami miatt ezek a foglalkozások drágák. Szerintem erre a problémára lehetne valami arany középutat találni, a szegényebb családok számára elérhetőbbé tenni ezt a terápiát.

A lovarda, ahol lehetőséget kaptam a terápia megvalósítására, egy csendes nyugodt település széli részen helyezkedik el. Úgy gondolom, hogy ez nagyon fontos a megfelelő légkör megteremtéséhez, hogy a gyermekek figyelme a feladatokra irányuljon és ne a környezeti dolgokra. Jelenleg 4 lóval dolgozunk együtt, az egyik egy póni, két közép magas lovunk van, valamint egy magasabb. A lovakat mindig a gyermekek magasságához, képességeikhez, valamint sérüléseikhez igazítjuk. Mindegyik lovunk, már a terápiás foglalkozások megkezdése előtt gyerekekkel dolgozott. Nagyon fontos a megfelelően képzett, nyugodt, türelmes ló a foglalkozások során. Fontos kiemelni, hogy a ló olyan, mint egy tükör, ami a terapeutának jelentős visszacsatolást ad a gyermek állapotáról, fejlődéséről.

Nálunk a gyermekek, természetesen a fogyatékoság súlyosságától függően, általában nem csak eljönnek, felülnek a lóra, majd leszállnak és elmennek. A terápiánkhoz hozzátartozik a lovak pucolása is, segítség nyújtás a felszerszámozásnál, a lovak vezettetése is. Természetesen minden mozzanatnál ott állunk mellettük, hiszen a sérült gyermekek esetében sokkal nagyobb figyelmet kell fektetni a balesetvédelemre, sok esetben nincs meg bennük a kellő veszélyérzet, vannak gyermekek, akikben nem tudatosul teljesen, hogy a lovak élőlények, saját akarattal. Azonban úgy gondolom, hogy a földről történő kapcsolat kialakítása, ugyanolyan fontos, mint a ló hátáról kialakított kapcsolat, kapott élmény.

A foglalkozásainkon többnyire mozgás fejlődésben elmaradott gyermekek vesznek részt. Természetesen van pár lovasunk, akik hiperaktivitással, szorongással, depresszióval küzdenek. A pszichés problémákon, már maga a ló közelsége is sokat segít. A hiperaktív gyermeknél megfigyelhető, ahogy a lovak közelébe ér, mintha kicserélték volna, nagyon figyel minden mozdulatára, tekintettel van arra, hogy a lovak közelében le kell lassulnia. A szülők elmondása szerint ez a lovas foglalkozás után még több órán keresztül észre vehető a gyermekben, valamint az iskolában is javuló tendenciát mutat a tartós figyelme.

A mozgás különböző területein megfigyelhető elmaradásra, különböző módszereink vannak, törekszünk a változatos feladatokra, ezzel hosszabb távon fenntartani a gyerekek figyelmét. Rengeteg kisebb és nagyobb segédeszközünk, játékunk van, amivel izgalmassá tehetjük a foglalkozásainkat (csipesz, karika, szám- és betű táblák, különböző anyagból készült játékok). Nagyon sok gyermek mutat elmaradást a finommotorika területén, ezért a megszervezett táboraink többsége erre épül. Eddig minden táborunk telített létszámmal zajlott le. A finommotorikát egyszerűbb tábor keretén belül fejleszteni, ilyenkor nem csak a lovakkal kapcsolatos fejlesztés valósulhat meg, nagyon sok játékkal tarkítjuk a napot, amik szintén ezt a területet fejlesztik.

Úgy gondolom, hogy a lovasterápia szellemileg és testileg is nagyon sok jótékony hatással bír. Mindemellett a gyermekeknek nagy örömet szerez, hogy a terápiás foglalkozás teljes mértékben játékosan és lovon történik. Mindenkinek sikerül kialakítania a megfelelő kapcsolatot egy adott lóval, mi pedig törekszünk arra, hogy a gyermekek mindig azzal a lóval dolgozhassanak, akivel megtalálták az összhangot.

4.3.2 2-es Interjú

Az interjú alanyunk Budapesten végezte el a Gyógypedagógia szakot, ahol tanulásban akadályozottak pedagógiája és logopédia szakirányt tanult. Tanulmányai elvégzése után nem sok ideig dolgozott közoktatásban, mivel időközben megismerte a férjét, aki lovasoktatóként és túravezetőként tevékenykedett. Így született meg az ötlet, hogy saját farmot nyitnak, ahol lehetőség lesz lovas terápiára, lovasoktatásra, valamint túralovaglásra is. Ekkor elvégezte a lovasterapeuta szakot is. A végzettség megszerzése után kezdtek el sérült gyermekekkel foglalkozni a saját farmunkon. Az alanyunk elmondása szerint:

Nem csak lovasterápiát kínálunk az ideérkezőknek, hanem sok más állattal nyújtunk foglalkozásokat. A farmon található nyúl, tengerimalac, macska, kutya, bárány, tehén és több póni is. Úgy gondolom, hogy minden gyermek számára más állatterápia a megfelelő. Természetesen a nagy kedvenceink a pónik, nyulak és a két terápiás kutyánk. Mindegyik állatunkkal már kölyök koruk óta rengeteget foglalkozunk, mindegyik kiképzésében nagy hangsúlyt fektettünk a szocializációra és türelemre neveltük őket.

Próbálunk minden lehetőséget megragadni és változatos programokat kínálni az érdeklődőknek. A farmon minden iskolai szünetben rendezünk rövidebb és hosszabb ideig tartó táborokat, családi napokat, főzőversenyeket, nyílt napokat. Természetesen mindig érdeklődve

hallgatjuk az új ötleteket, hogy a gyermekek, szülők minek örülnének igazán. Úgy gondolom, hogy a mi tevékenységünk túlnyúlik az egyszerű terápiás foglalkozáson. Törekszünk egy nyugodt, csendes helyet megteremteni, ahol a vendégeink bármennyi időt eltölthetnek, nem csak a foglalkozás idejére maradnak. A hozzánk járó gyermekek a terápiás foglalkozás mellett segítenek az állatok helyének tisztán tartásában, az állatok fésülésében és pucolásában, reggel és este etetni őket. Szerintem ezek a tevékenységek határozottan javítják a kicsikben a felelősségtudatot.

A foglalkozásokon résztvevő gyermekek között található mozgás fejlődésben elmaradott, valamint pszichés problémákkal küzdő gyermek is. Az arányokat tekintve, több a pszichés elmaradást mutató gyermekünk. Vannak hiperaktív, autista, depressziós, szorongási zavarokkal küzdő, enyhe értelmi fogyatékos gyermekeink. A lovasaink többsége nagyon sokat küzd az iskolában, már maga a tartós figyelem hiánya miatt, valamint a logikai menetek megértése is nagy problémát okoz. A foglalkozások során próbálunk ezek fejlesztésére törekedni. A szülők gyakran elhozzák megmutatni, hogy az iskolában hol tartanak, így beépíthetjük a lovasfoglalkozásba az iskolai tananyagot, ezzel segítve a gyermekek számára a megértést és törekedni arra, hogy minél kevesebb időt kelljen otthon még tanulással foglalkozniuk.

Úgy gondolom, hogy a lovak és az állatok kimondottan jótékony hatással vannak a gyermekekre, nem csak a mozgásukat, de a pszichés állapotukat is fejlesztik. A rendszeres foglalkozások során megfigyelhető az önbizalom, felelősségtudat, figyelem, motiváció és életkedv fejlődése és javulása. Nem csak mi látjuk így az esetek többségében a szülők, szakemberek és a pedagógusok is ezt a visszajelzést adják. Úgy gondolom, hogy ezeknek a foglalkozásoknak nagy előnye, hogy nem egy semleges tanteremben szobában történik, hanem kint a szabadban. Magunkból kiindulva, az emberek sokkal szívesebben tevékenykednek kint a jó időben, mint bezárva a lakásba.

Fontosnak tartom, hogy a gyerekek már fiatalon megtanulják, hogyan kell viselkedni az állatokkal, mert ez a későbbiekben nagy hatással lesz az emberi kapcsolataikra is. Meg kell tanulniuk, hogy hogyan kell kapcsolatot kiépíteni és megtartani, mi a megfelelő kommunikáció alapja, hogyan kell másokhoz viszonyulni. Szerintem a lovasterápia összességében az élet minden területére kihat és fejlődést eredményez.

4.4 Kérdőívek elemzése

A következő részekben a beérkezett kérdőívek kiértékelése lesz olvasható. A kérdések választásos, skálázott vagy szabad asszociációs válaszokat tettek lehetővé. A feldolgozás diagramm formájában történt, százalékos vagy mennyiségi arányokon alapul.

4.4.1 A minta sajátosságai

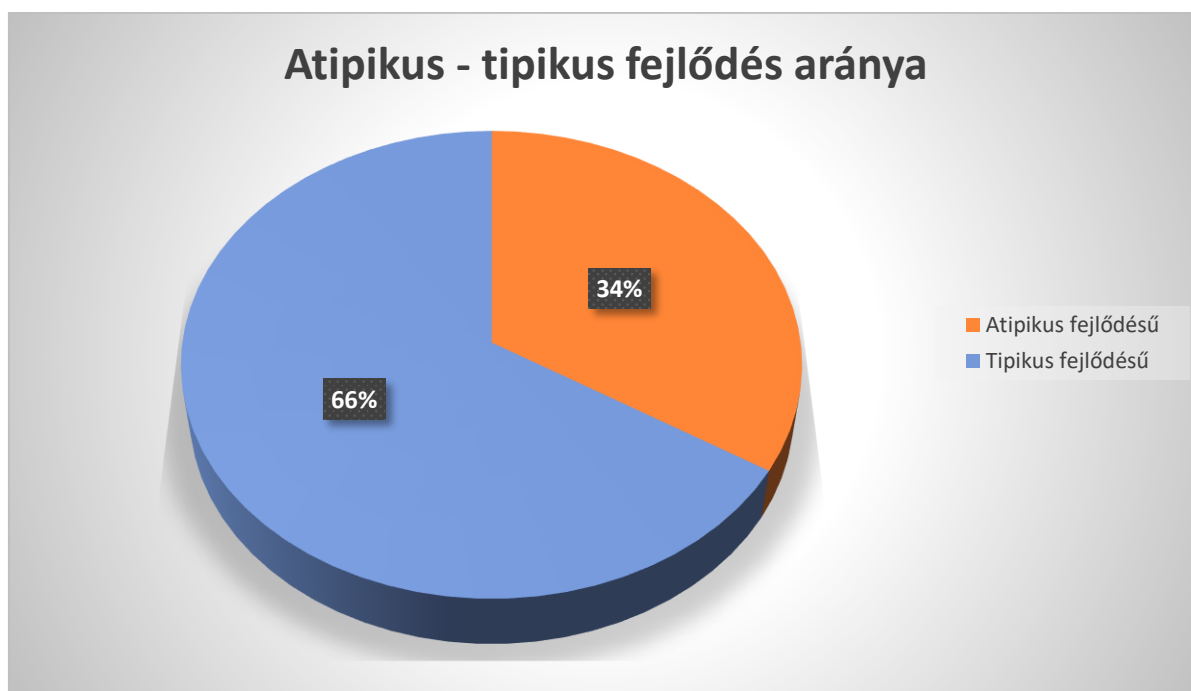
A vizsgált populáció 88%-a nő (67 fő), 28%-a férfi (9) volt. Az átlag életkor 29 év, a legfiatalabb 16 éves, a legidősebb 55 éves. Ezekből az adatokból leszűrhető, hogy a nőket jobban vonzza a lovaglás, mint a férfi társaikat.

A kérdőívemre az ország összes megyéjéből érkezett be válasz, így nagy területen, különböző szolgáltatásokról kaptam információkat.

A válaszadók 72%-a már gyerekkora óta lovagol. 22%-a több éve foglalkozik lovakkal, míg a maradék 6%-a kevesebb mint egy éve kezdett el lovagolni. Az emberek többségét, akik fiatalon elkezdik űzni ezt a sportot, úgy gondolom, hogy nagyrészt egy életen át elkíséri ez a tevékenység. A lovaglásra azt szokták mondani, hogy nem csak egy sport, hanem egy életforma.

4.4.2 Atipikus és a tipikus fejlődés aránya

A kutatásom szempontjából nagy jelentőséggel bír mind az atipikus és a tipikus fejlődésű személyek véleménye is. Mind a két csoport más foglalkozáson vesz részt és más szemszögből látja a helyzetet.

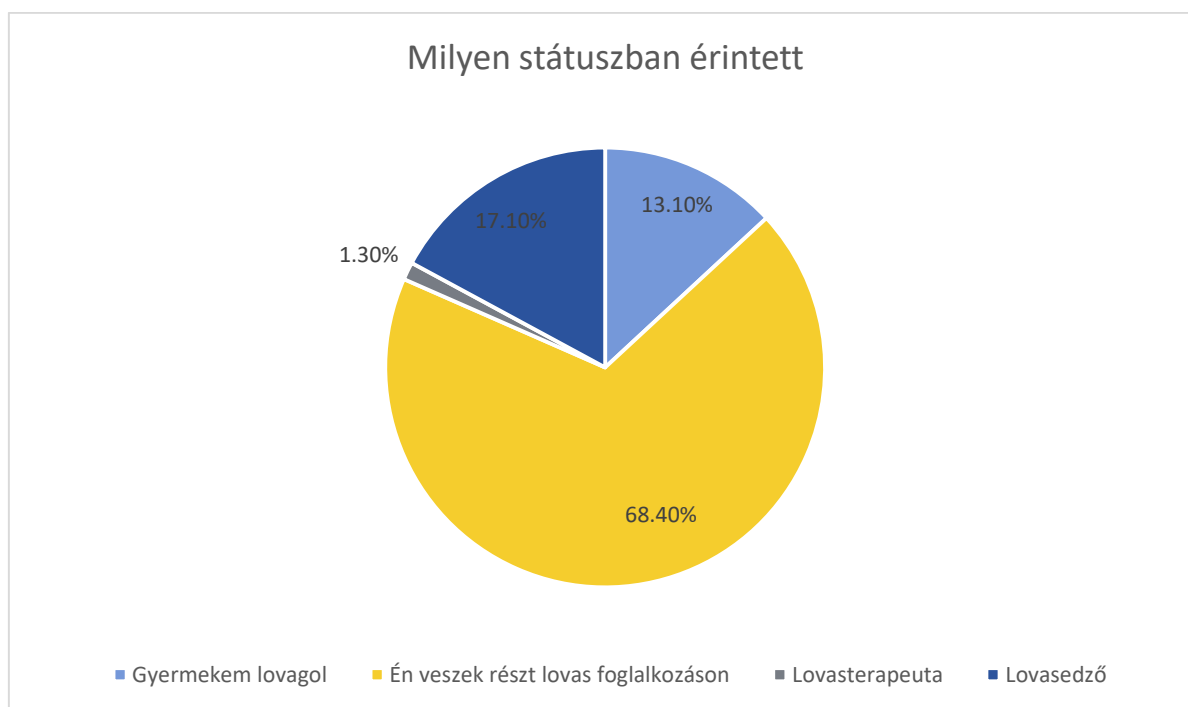


1. ábra – A válaszadók körében a tipikus és az atipikus fejlődés aránya.

A diagrammról leolvasható, hogy a válaszadóink 66%-a tipikus fejlődésű, míg a maradék 34% rendelkezik valamilyen sérüléssel, fogyatékossgal. Úgy gondolom, hogy ez az arány a kutatásom szempontjából megfelelő. A lovaglás jótékony hatását tekintve fontosnak tartom mindkét csoport véleményét. Akinél sérülés mutatkozik és irányított terápiát kap, az sokkal jelentősebben fogja érzékelni a javulást, a pozitív hatásokat, mint a tipikusan fejlődő személyek. Azonban szeretnék tőlük is választ kapni, hogy az ő edzéseik során mennyire érvényesül a lovaglás jótékony hatása.

4.4.3 Érintettség a lovaglás tekintetében

A fejlődés mellett szintén fontos már az elején megtudni, hogy milyen arányban vannak a válaszadók között szakemberek, szülők és gyermekek. Ennek tudatában máshogy történik a kiértékelés, hiszen tekintetbe kell venni, hogy mindenki máshogy látja a fejlődést. Sok esetben a szülők elfogultabbak, már a legapróbb dolgokat is észreveszik, míg ezzel szemben a szakemberek elfogultság nélkül, szakmai szemmel tekintik a fejlődést.



2. ábra – A válaszadók érintettsége a lovaglás tekintetében.

A megkérdezettek 68,4%-a (52 fő) részt vesz a lovas foglalkozásokon, ami lehet lovasterápia, valamint lovasedzés egyaránt. A válaszadók 17,1%-a (13 fő) lovasedző és 1,3%-a (1 fő) lovasterapeuta. A maradék 13,1%-ot (10 fő) a szülők válasza teszi ki. Úgy gondolom, hogy mind a négy szemszögből nagy jelentőséggel bír a személyes véleményük a lovaglás hatásairól. Mindemellett kiemelném annak a jelentőségét, hogy mindegyik csoport más szemszögből látja a lónak a lovasra gyakorolt hatását.

4.4.4 Lovak közelében töltött idő

Mielőtt vizsgálnánk a lovaglás jótékony hatását, fontosnak tartom megtudni, hogy a válaszadók mennyi időt töltenek a lovak közelében, hiszen ez nagyban befolyásolja a lovaglás hatását. Mindemellett fontos áttekinteni, hogy melyik válasz kitől érkezett, a szakemberek többsége, mivel ez a munkájuk így nagy eséllyel szinte minden napjukat ott töltik, ezért most ennél a kérdésnél az ő válaszuk kevésbé lesz jelentős.

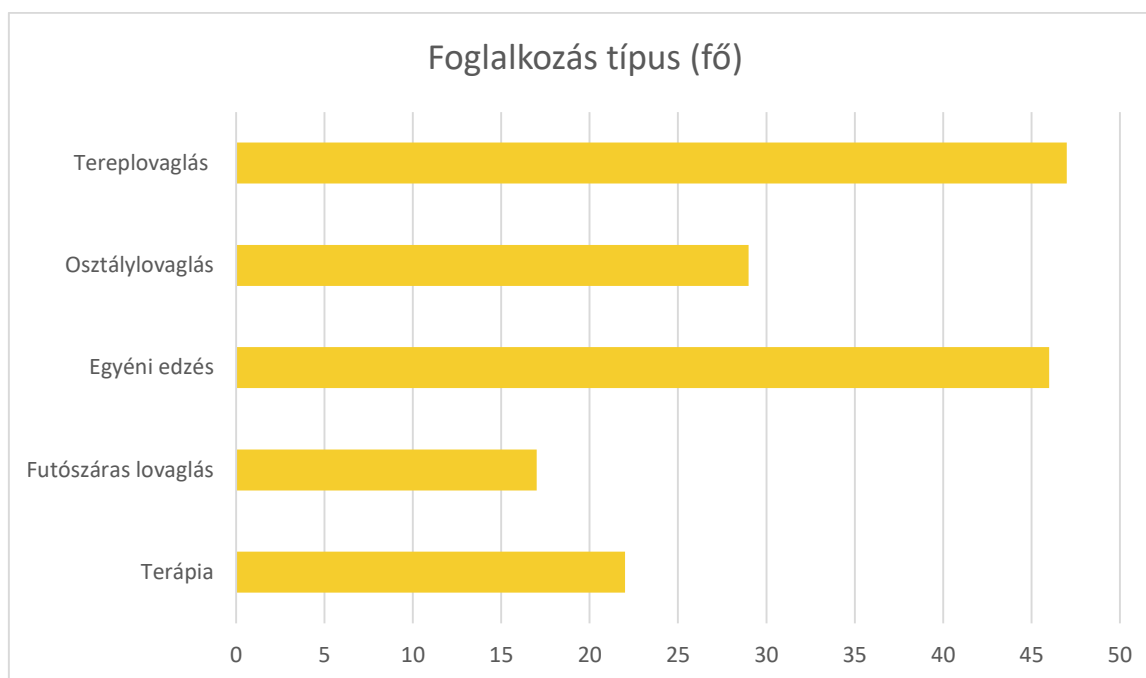


3. ábra – Az egyén lovak közelében töltött ideje.

A válaszadóink 39,5 %-a (30 fő) napi szinten van lovak közelében, az edző és lovasterapeuta válaszadóink mindannyian ezt jelölték. Azonban nagy meglepetésemre vannak olyan lovasok, köztük atipikus fejlődésűek is, akik szintén ezt választották. A megkérdezettek több, mint a fele 51,3 %-a (39 fő) heti rendszerességgel jár lovas foglalkozásra. Ahogy a diagramm is mutatja, ez mondható az átlag időmennyiségnek. A kitöltők 3,9%-a (3 fő) választotta azt, hogy havi rendszerességgel jár lovagolni, míg a maradék 5,3% (4 fő) még ritkábban tartózkodik lovas közösségben.

4.4.5 Lovasfoglalkozások típusai, arányai

Fontosnak tartom, hogy megtudjuk, hogy ki milyen foglalkozáson szokott részt venni, mert egy tereplovaglás vagy egy osztálylovaglás teljesen más légkört teremt meg, mint mondjuk egy terápiás foglalkozás vagy futószáras oktatás. Figyelembe kell venni, hogy a tereplovaglások és osztálylovaglások csoportokban történnek, így a lovasra kevesebb figyelem jut az edző részéről. Míg ezzel szemben a terápiás foglalkozásnál, egyéni edzésnél és futószáras oktatásnál az edző és a terapeuta teljes mértékben a lovasra figyel. A foglalkozáson, edzéseken senki nem zavarja meg a ló-lovas-edző kapcsolatot.



4. ábra – Foglalkozási típuson való részvétel főre nézve.

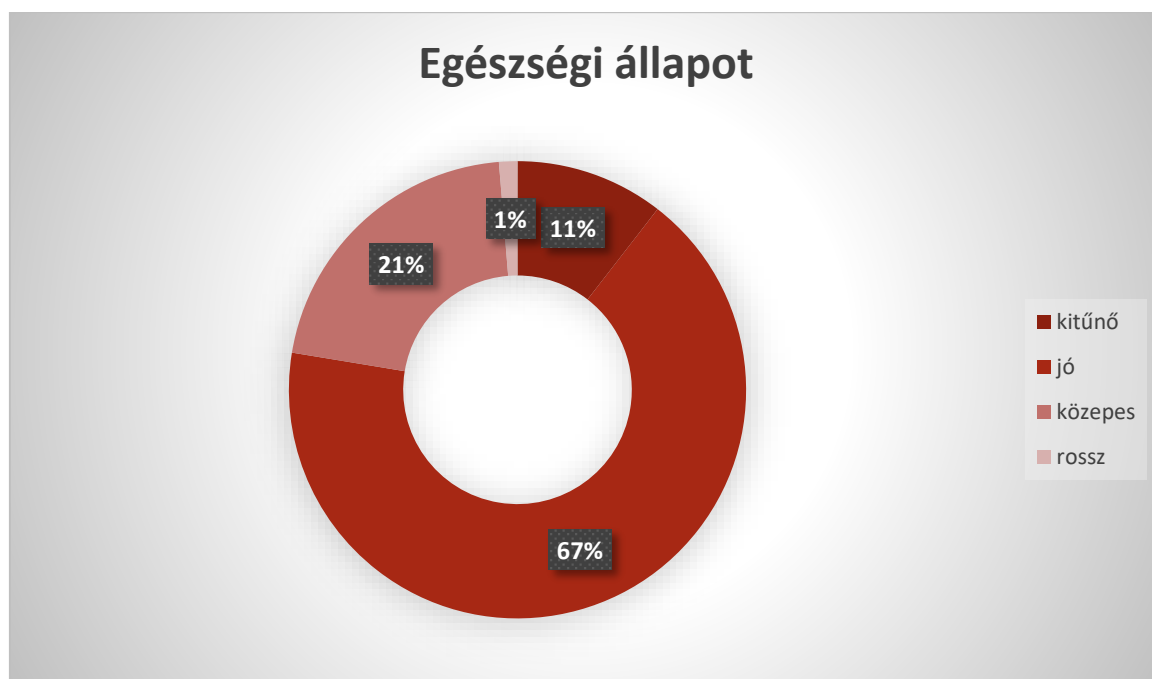
A diagrammról leolvasható, hogy a megkérdezettek közül 22 fő (29%) vesz részt lovasterápián. Az ő esetükben csak a terápia került megjelölésre. Azonban az első kiértékelésünkénél 26 fő (34%) jelölte az atipikus fejlődést, amiből arra következtethetünk, hogy 4 fő (5%) nem a számára megfelelő terápiás foglalkozáson vesz részt, hanem normál edzésen. Úgy gondolom, hogy szerencsésebb lenne számára is a terápia, azonban lehet, hogy lehetőség hiányában nem tud terápián részt venni. Számomra meglepő volt, hogy 47 fő (61%) jelölte a tereplovaglást, köztük volt olyan is, aki mellette futószáras edzéseken vesz részt. Szerintem, ez egy picit felelőtlen felállás. A futószáras edzés olyanoknak van, akik még nem képesek önállóan ellovagolni a lovat, azonban a tereplovaglás megkívánja a biztos lovaglási tudást. A válaszadók közül 29 fő (38%) vesz részt osztálylovagláson és 46 fő (60%) egyéni edzést kap. Itt volt olyan válaszadó, aki mindkettőt jelölte, ami úgy gondolom, hogy teljesen megfelelő felállás, mert az egyénnek van lehetősége másokkal együtt dolgozni, azonban az egyéni figyelmet is megkapja. Futószáras oktatásban csak 17 fő (22%) részesül a válaszadóink közül. Ezek az eredmények a fejlődés és jótékony hatás kiértékelésénél fontosak lesznek.

4.4.6 Lelki egészség

Az egészségi állapotot befolyásolja, hogy milyennek ítéli meg az ember saját lelki állapotát, mennyire gondolja önmagáról, hogy boldog. Amikor pozitívnak ítéli meg, akkor a másokhoz való viszonyulása, a cselekedetei és tettei is pozitívak lesznek, de ha negatívnak, akkor minden

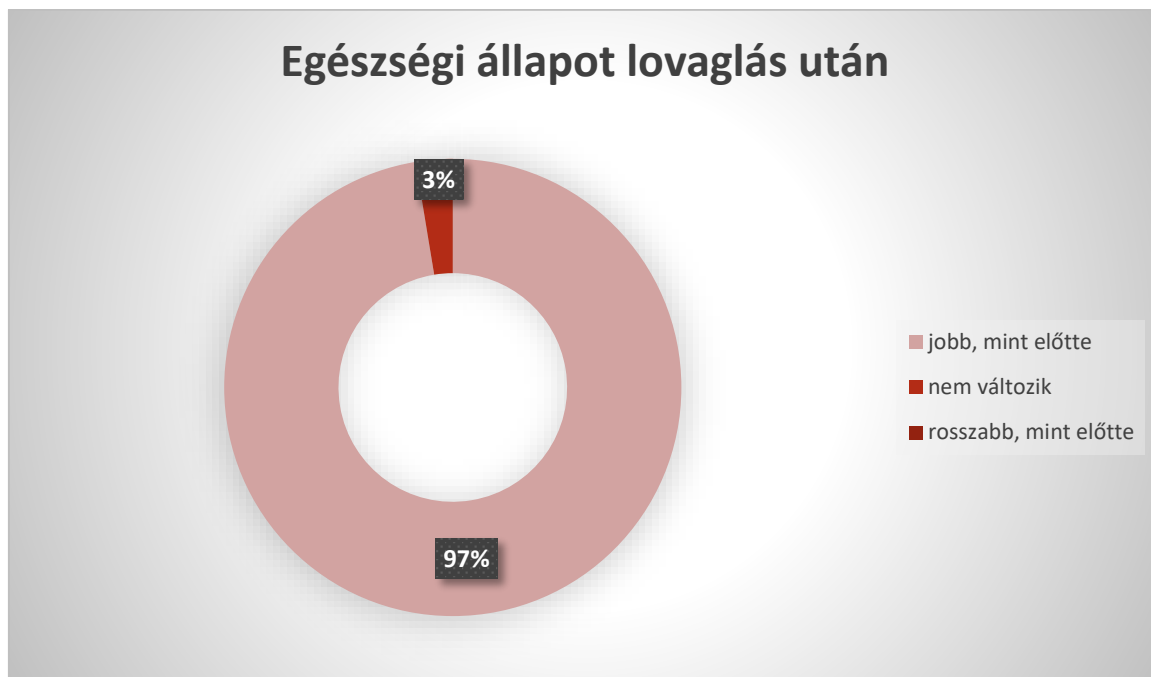
más is negatív lesz számára, hajlamosabb lesz a rosszat látni mindenben és ez a saját mentális állapotát tovább rontja.

Mindemellett fontos kiemelni, hogy az egészségi állapot megítélése függ a kortól is. A fiatalok, akik a felnőtt élet küszöbén állnak, gyakran az apróbb nehézségek után sokkal rosszabbul érzik magukat, mint a felnőtt személyek. Ezért is gondolom reálisnak a két kérdést összehasonlítani, hiszen az ember a javulást is saját magához viszonyítja.



5. ábra – A saját lelki állapot megítélése.

A válaszadóink 11%-a választotta a kitűnő lelkiállapotot. Ez a 8 személy az átlag korosztálytól felfele helyezkedik el, ez is igazolva a fent említett felvetésünket. A kitűnőket 67%-a (51 fő) jónak ítéli meg a lelki állapotát. 21% (16 fő) jelölte a közepes állapotot és 1 személy (1%) ítélte meg rossznak. A válaszadónk, aki rossznak érzi a lelki állapotát, a legfiatalabb válaszadónk volt. Úgy gondolom, hogy így az eredményeket tekintve, valóban igaznak mondható a kortól függő megítélés. Ez egy teljesen természetes emberi tulajdonság. Minél több nehézséget, problémát él meg az ember az idő előre haladtával, annál könnyebben küzd meg a nehézségekkel és kevésbé hagyja, hogy eluralkodjon rajta.

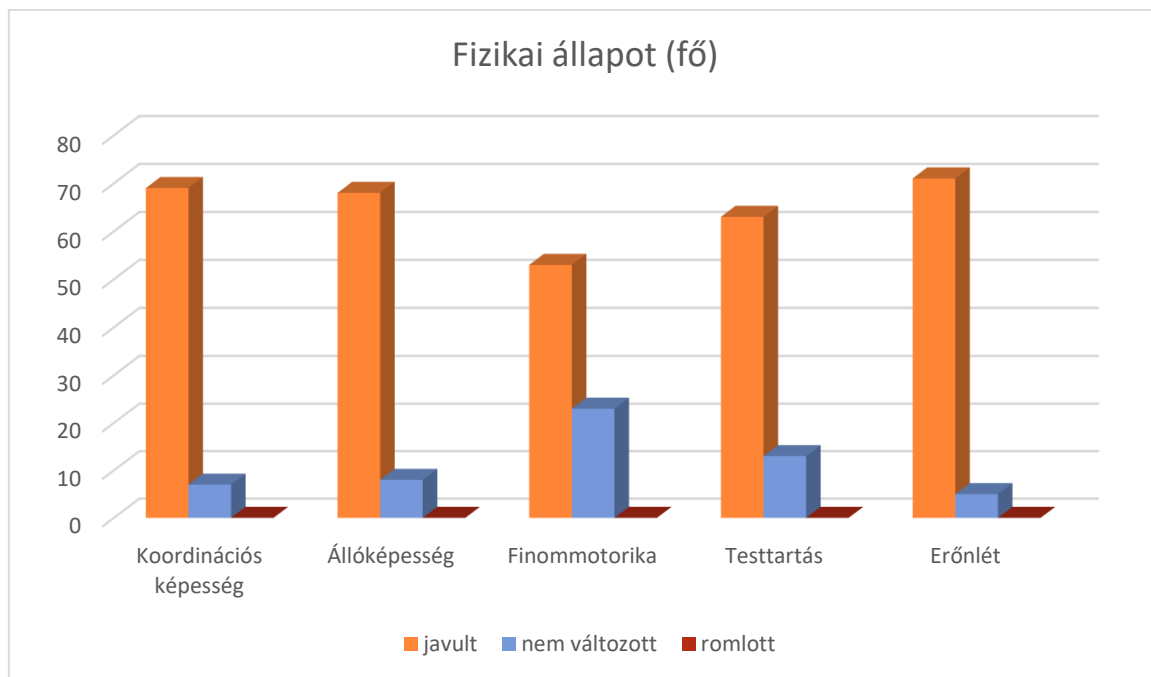


5.2. ábra – A saját lelki állapot megítélése lovas foglalkozás után.

A diagramm megtekintése és leolvasása után beigazolódik az a felvetés is, miszerint a negatívnak ítélt lelki állapotú személyek számára más is negatív lesz. A 3% tehát 2 fő az előző kérdésünknél rossznak, valamint közepesnek ítélte a lelki állapotát, ők nem éreznek változást a lovas foglalkozás után. Azonban a kutatásunk szempontjából fontos kiemelni, hogy 97% (74 fő) érzi a pozitív hatást, amit a lovak gyakorolnak a lelki állapotra.

4.4.7 Fizikai állapot változása

A kutatásom egyik fő kérdése, hogy a lovaglás hogyan hat az egyén fizikai állapotára. Ez a diagramm a válaszadók által észlelt változásokat mutatja be különböző területeken.

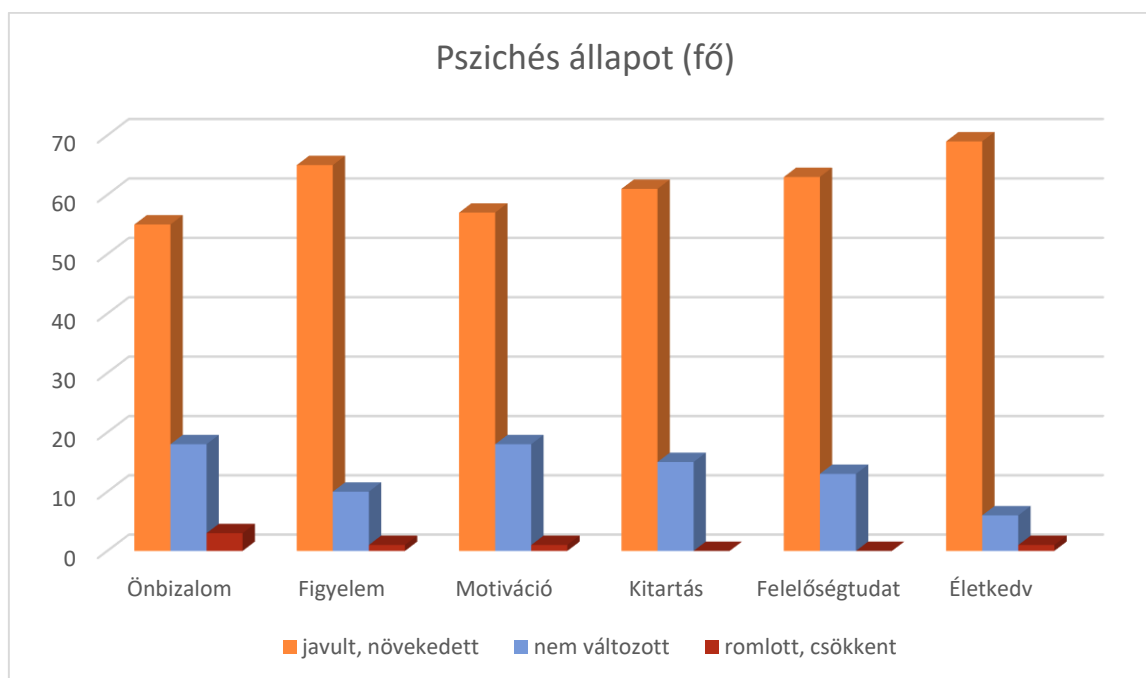


6. ábra – A lovaglás hatására a fizikális állapot változása.

Összeségében tekintve a diagrammot minden területen többen érzik a javulást, mint a stagnáló vagy romló állapotot. Kiemelném, hogy egyetlen válaszadónk sem érezte, hogy bármely területen romlás következett volna be. A javulást a legtöbben az erőnlétükönél érzelték 71 fő (93%) vélekedett így, míg a maradék 5 ember (7%) érzi úgy, hogy nem változott az erőnléte. A második a koordinációs képesség, ahol 69 fő (90%) érzi a javulást és 7 személy (10%) nem érez változást. Az állóképességnél 68 (88,5) fő jelölte a javulást és 8 (11,5%) nem érez semmilyen fejlődést. Számomra meglepő, hogy a testtartást tekintve csak 63 fő (82%) jelezte a javulást, pedig a helyes lovaglás során rengeteget fejlődik az egyén testtartása. A finommotorika fejlődése határozott elmaradást mutat a többi adathoz képest. A terápián résztvevő személyek mindegyike érzi a javulást, valamint a futószáras lovasok többsége. Úgy gondolom, hogy a magasabb szinten is nagy hangsúlyt kellene fektetni a finommotorikus képességek fejlődésére, azonban ez a diagramm alapján nem igazolódik be.

4.4.8 Pszichés állapot változása

A kutatásom másik fő kérdése, hogy milyen hatást gyakorol a lovaglás a pszichés állapotra. Természetesen ez a megítélés is függ az egyén lelki állapotától.

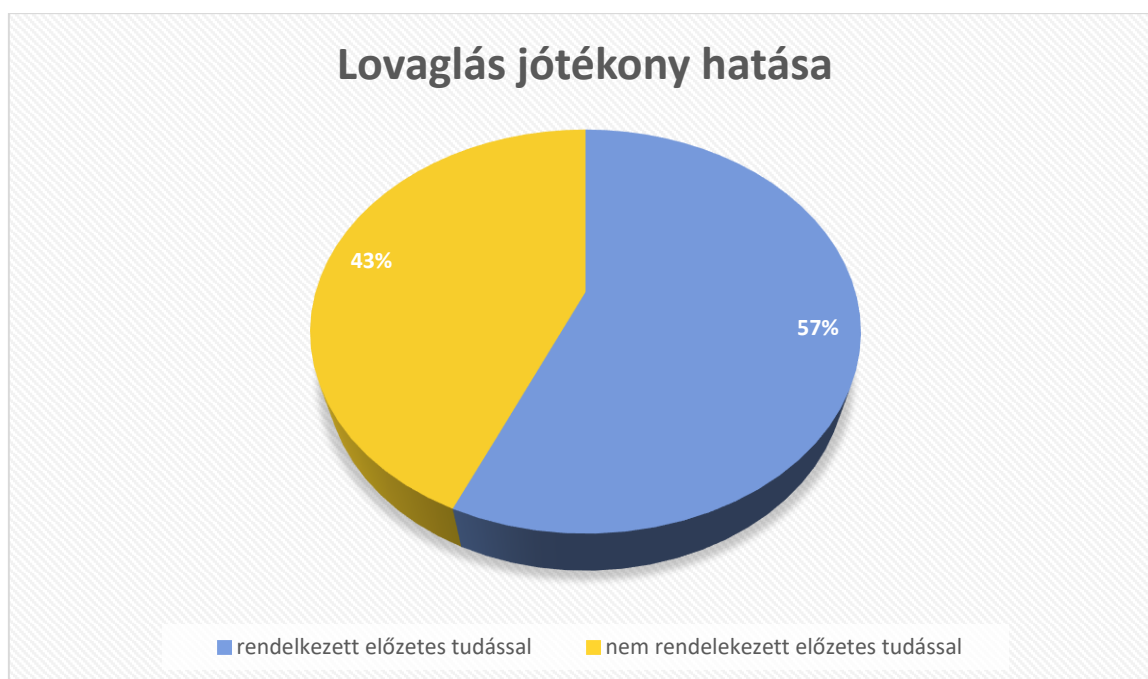


7. ábra – A lovaglás hatására a pszichés állapot változása.

Mint ahogy fentebb említettem a pszichés állapot megítélése függ az egyén jelenlegi lelki állapotától, majdnem mindegyik kérdésnél láthatunk a romlott, csökkent választ a diagrammon. A kérdőíveket alaposabban megnézve ezeket a válaszokat az az egyén adta, aki a fentebb taglalt kérdésnél, rossznak ítélte meg a lelki állapotát. Az önbizalomnál még két kitöltő (összesen 4%) választotta azt, hogy romlott az önbizalma a lovaglás megkezdése óta, mindkettő futószáras lovagláson és tereplovaglásokon vesz részt. Úgy gondolom, hogy a nem megfelelő edzés, nagyban hozzájárul az önbizalma romlásához. Először futószáron kellene elsajátítania a biztos alapokat, majd utána kivinni terep lovaglásra, ezzel sikerélményt adva neki, ami növelné az önbizalmát. Azonban a motivációnál (24%) és önbizalomnál (24%) magasabb arányban érkezett válasz arra, hogy nem érzékeltek változást. Megnézve a kérdőíveket alaposabban, azok a személyek érzik így akik tereplovagláson és osztály lovagláson vesznek részt. Úgy gondolom, hogy nagyobb hangsúlyt kellene fektetni az egyéni edzésekre, sokkal többet fejlődhetne a lovas, valamint lehetne egyénre szabott feladatot adni, ami sikerélményt adna neki, ezzel növelve a motivációját és önbizalmát. Ami a kutatásom szempontjából nagyon fontos, hogy azok a személyek, akik atipikus fejlődésűek és terápián vesznek részt az összes területen javulást éreznek. Úgy gondolom, hogy ha a terápia ilyen hatást vált ki az egyén pszichés állapotára, akkor beigazolódni látszik a felvetésünk.

4.4.9 Előzetes ismeret a lovaglás jótékony hatásáról

Ezzel a kérdéssel szerettem volna választ kapni, arra, hogy az emberek mennyire vannak tisztában a lovaglás jótékony és fejlesztő hatásaival, valamint rendelkeznek-e előzetes tudással a témával kapcsolatban. Úgy gondolom, hogy fontos lenne hangsúlyozni a lovaglás hatásait, beépíteni a köztudatba, hogy mennyire jótékony tud lenni az egyén életére.

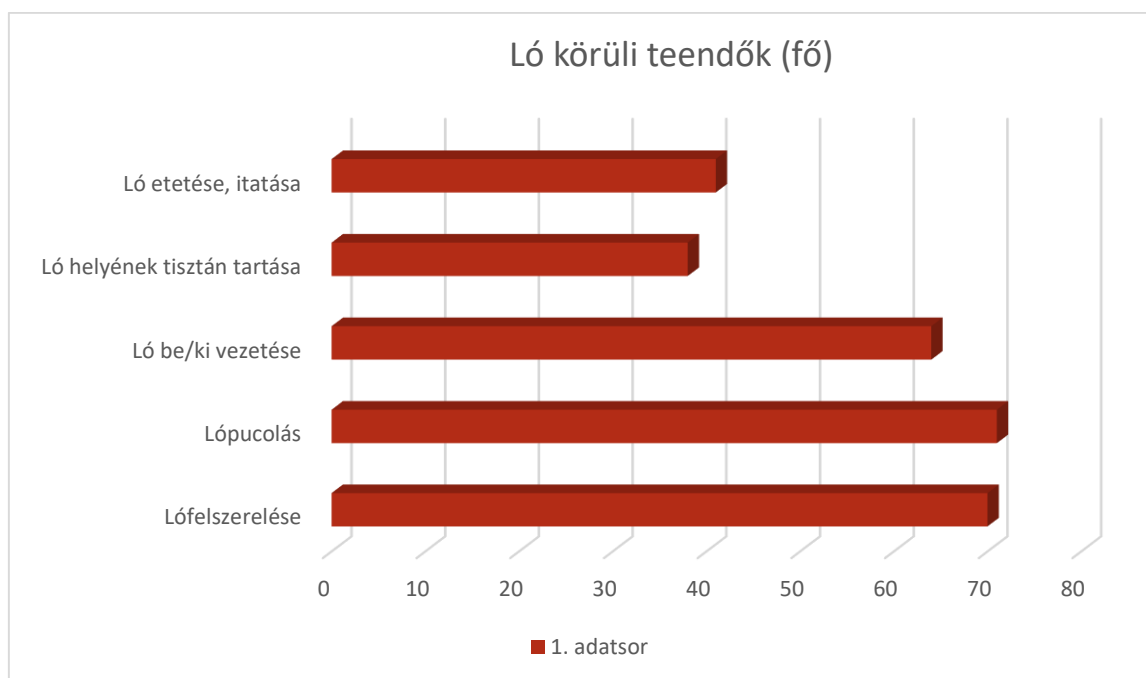


8. ábra – Az egyén rendelkezett-e előzetes ismerettel a lovaglás jótékony hatásairól a lovaglás megkezdése előtt.

A diagrammról leolvasható, hogy a válaszadók 57%-a (43 fő) hallott már a lovaglás jótékony hatásairól a sport megkezdése előtt, míg a maradék 43% (33 fő) nem hallott róla. Jobbára a szakemberek és a terápián résztvevő kitöltők válaszoltak igennel. Úgy gondolom, hogy népszerűsíteni kellene a lovaglás fejlesztő hatását, hiszen a lovaglás nem csak a terápiás foglalkozás keretein belül fejti ki a hatását.

4.4.10 Tevékenységek a lovaglás mellett

Fontosnak tartom, felmérni, hogy a válaszadóink milyen tevékenységeket végeznek még a lovaglás mellett. Már maga a ló közelsége is jótékony hatást gyakorol az egyénre, anélkül, hogy felülne a lóra.



9. ábra – Az egyén milyen tevékenységeket végez a lovaglással kívül.

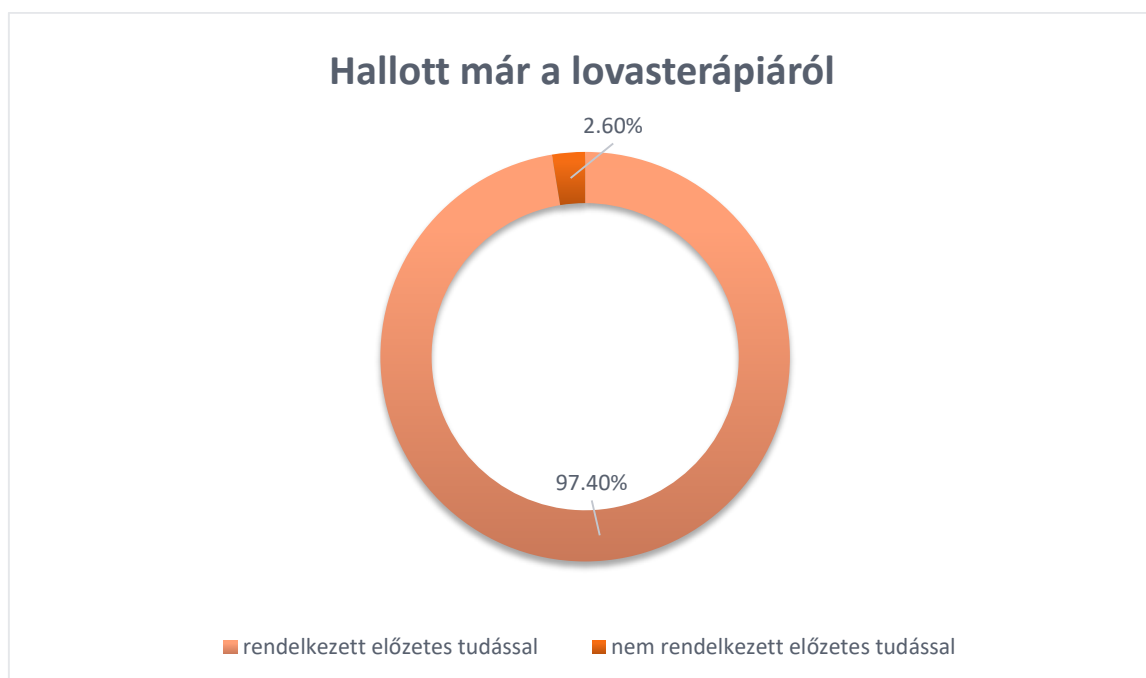
A diagrammból megtudhatjuk, hogy a lópucolás és felszerszámozás a leggyakoribb tevékenység, amit a lovasok végeznek a lovaglás mellett. A terápián résztvevő válaszadók mindannyian jelölték a pucolást, szerszámozást és lóvezetést. Ez mindenképpen nagyon pozitív, hogy a terápiás foglalkozásban nem csak a lovaglás van benne. A kérdőíveket megtekintve sajnos le kellett vonnom azt a következtetést, hogy 5 fő (7%) semmit nem csinál a lovaglást leszámítva. Szerintem még a teljesen kezdők is segíthetnek pucolni és vezetni a lovat, nem gondolom, hogy ettől a lehetőségtől meg kellene fosztani őket.

A ló etetése és itatása, valamint helyének tisztán tartása opciót kevesebben választották, akik azt jelölték azok is a szakemberek, valamint olyan személyek, akik régóta lovagolnak és egyéni edzéseken vesznek részt. Itt arra is lehet következtetni, hogy ők már saját lóval rendelkeznek, emiatt ezek a tevékenységek nem elkerülhetők.

Mindenképpen pozitív visszajelzést adott, hogy 71 (93%) személy valamilyen tevékenységet végez a lovaglás mellett.

4.4.11 Előzetes ismeret a lovasterápiáról

Ezzel a kérdéssel szerettem volna felmérni, hogy mennyire elterjedt és ismert a lovasterápia a hétköznapiakban.

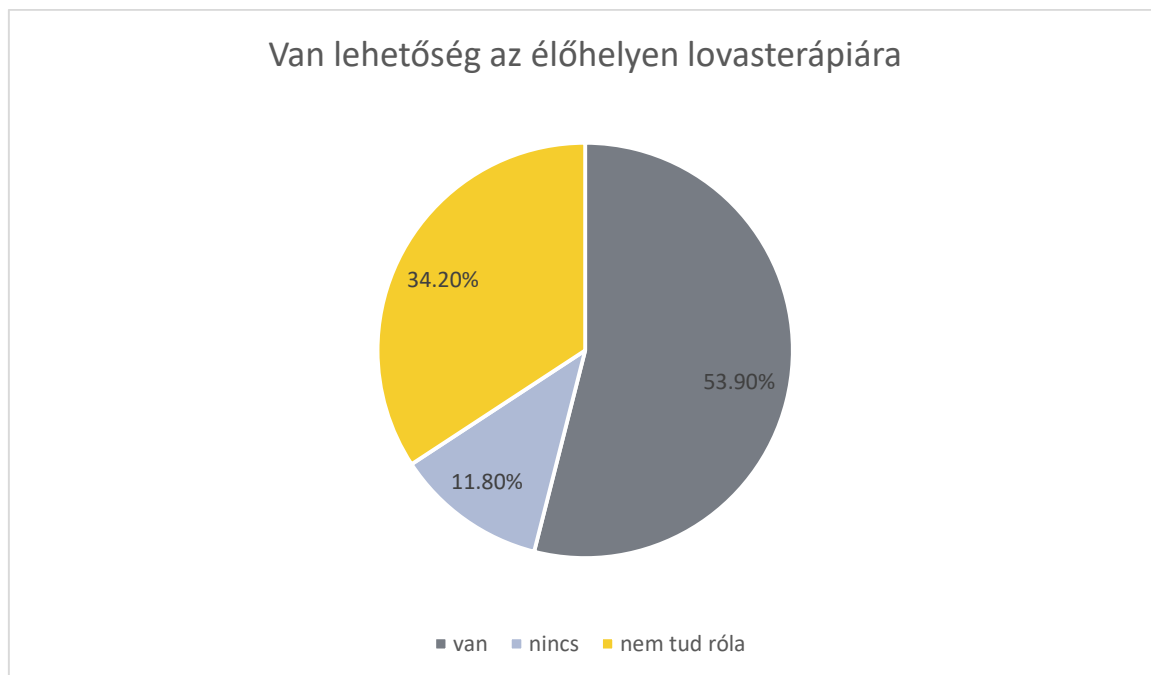


10. ábra - Az egyén rendelkezik-e előzetes ismerettel a lovasterápiáról.

Arra számítottam, hogy a szakemberek és a terápián részt vevő személyek ismerik és rendelkeznek előzetes tudással, azonban számomra teljesen meglepő volt, hogy csak 2 fő (3%) jelölte azt a választ, hogy még nem hallott a lovasterápiáról. Szerintem ez egy nagyon jó aránynak mondható, hiszen a lovasterápia helyet kapott a köztudatban, így probléma esetén az emberek tudnak erről a lehetőségről is. Természetesen picit meglepett, hogy ennyien hallottak már a lovasterápiáról (a kérdezettek 97%-a), azonban a lovaglás jótékony hatásairól meg nem.

4.4.12 Lovasterápiás fejlesztési lehetőségek a megkérdezettek lakóhelyén

Ez a kérdés jelentős válasszal fog szolgálni a kiértékelésnél, mivel a válaszadóink különböző helyeken, megyékben élnek, így az ország több területéről kaphatok visszacsatolást, hogy az adott környéken mennyire jellemző a lovasterápia. Természetesen lesznek nem mérvadó válaszok is, mert akik nem is hallottak eddig a lovasterápiáról, azok ennél a kérdésnél nem tudnak releváns választ adni.

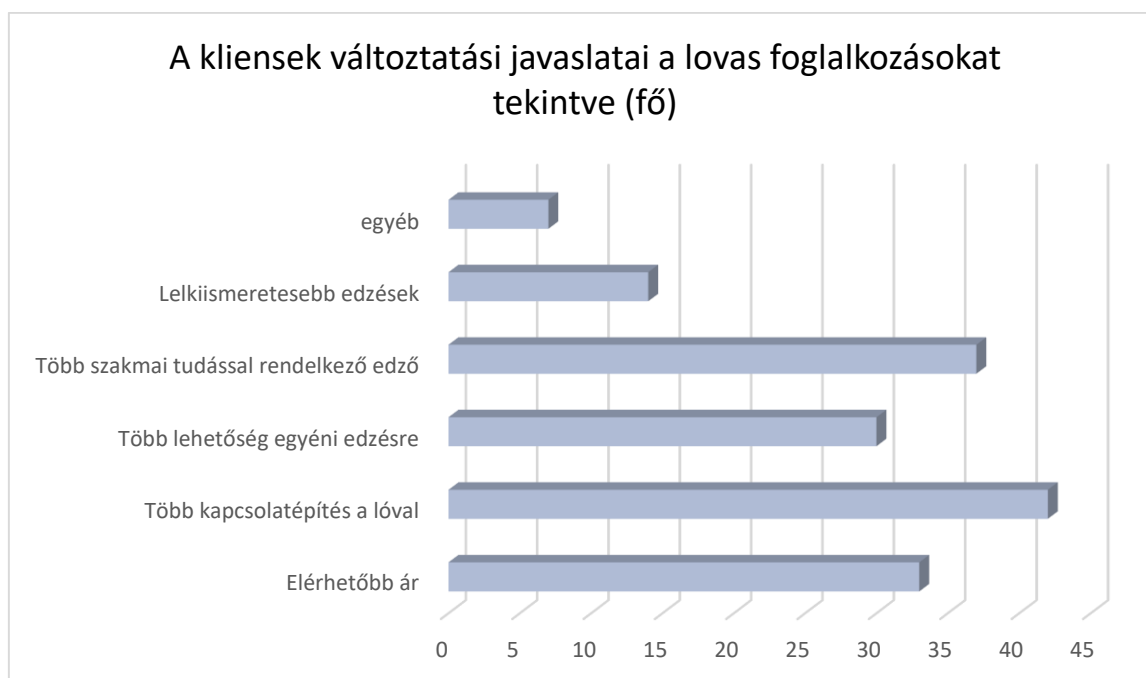


11. ábra – Az egyén milyen lovasterápiás lehetőségekről tud a lakóhelye környékén.

A válaszadóink 11,8%-a (9 fő) jelölte azt a választ, miszerint az ő környékükön nincs lehetőség terápiás lovaglásra. A beérkező kérdőíveket elemezve azt tapasztaltam, hogy jobbra ez a probléma az ország keleti részét érinti. Az, hogy 76 főből 9 főnek a környékén nincs lehetőség, szerintem egy teljesen elfogadható arány. Azonban 34,2% tehát 26 fő nem tud arról, hogy van vagy nincs a környéken lehetőség. Úgy gondolom, hogy minden terápiás egyesületnek, alapítványnak több időt kellene a reklám tevékenységre fordítania, mert sok esetben a célközönség nem tud az adott lehetőségről. A kitöltők több mint fele olyan helyen él, ahol a környéken van lehetőség terápiás lovaglásra.

4.4.13 Változtatás a lovas foglalkozásokon

Szerettem volna megtudni, hogy a kitöltők szerint mi az, amin változtatni kellene a lovas foglalkozásokat tekintve, az erre érkező válaszok úgy gondolom, hogy sok új információval szolgálhatnak a kutatásomhoz.



12. ábra – Az egyén milyen változtatásokat javasol a lovas foglalkozásokat tekintve.

A legtöbben hiányolják a kapcsolatépítési időt, amit a lovakkal tölthetnek. Úgy gondolom, hogy ennek fő oka, az hogy nagyon sok esetben „futószalag” módszerrel bonyolítják le a lovaglást, ami miatt a lovas odamegy, felül az felszerszámozott lóra, lovagol és haza megy. Így lecsökkentve a lovaglás jótékony hatását, ahogy fentebb kiértékelt kérdésből megtudtuk, azok a személyek, akik egyéb tevékenységet is végeznek a lóval, határozottabban érzik a fejlesztő hatást. A második leggyakoribb válasz szerint több szakmai tudással rendelkező edző kellene. Sajnos ezt a problémát én is látom, amivel a legnagyobb gond, hogy ez kihat a lovaglás hatékonyságára.

A terápián résztvevő lovasok többsége a foglalkozás árán változtatna. Úgy gondolom, hogy okkal drága egy terápiás foglalkozás, hiszen egy ló fenntartása igen költséges. Azonban lehetne több támogatást, segítséget nyújtani a sérült személyek számára. Alapvetően a kezelések, sok esetben a gyógyszerek, különleges életmód rengeteg költséget emészt fel.

Az osztálylovagláson és tereplovagláson résztvevő lovasok több lehetőséget szeretnének egyéni edzésre. Szerintem minden lovardának kellene lehetőséget kínálnia az egyéni fejlesztésre, edzésre, hogy teljesmértékű fejlődés bontakozhasson ki. Az egyéb válaszok is jobbra a felsorolt problémákra utaltak, csak másabb megfogalmazással. 4 fő (5,5%) írta azt, hogy ő nem változtatna semmin, mind a négy válasz szakembertől érkezett.

5. KUTATÁSBÓL LEVONHATÓ KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás során kiderült a demográfiai adatokból, hogy a megkérdezettek körében a fiatal felnőttek, valamint a gyerekek azok, akik gyakrabban részt vesznek lovas foglalkozáson. Ennek az oka talán, hogy sok esetben az idősebbek úgy gondolják, hogy ez a tevékenység már nem nekik való, ők „túl öregek” már ehhez. Szerintem a lovaglás ugyanolyan jótékony hatást gyakorol a fiatalokra és az idősebbekre is. Lehetne több foglalkozást biztosítani az idősebb korosztály számára, ahol ők is egy nyugodt türelmes lóval dolgozhatnak és élvezhetik ezt a tevékenységet.

Mindemellett fontos kiemelni, hogy a demográfiai adatok arra engednek következtetni, hogy a nők körében ismertebb ez a tevékenység. Sokszor hallottam már azt a mondatot, miszerint a lovaglás a lányoknak való. Ezzel nem értek egyet, hiszen ugyanolyan fejlesztő hatást gyakorol a nőkre, mint a férfiakra. Sok esetben a fiú gyerekek ezért a sztereotípiák miatt nem kezdenek bele ebbe a foglalkozásba. A terápiás tevékenységeken is sokkal több a lány gyermek, mint a fiú.

Kimondottan nagy örömmel töltött el, hogy az ország minden részéről érkezett válasz, így a területi eltérésektől függetlenül minden megyének a lehetőségeibe betekintést nyertem.

A kérdőív összeállításakor és kiküldésekor aggódtam, hogy kevesebb válasz fog beérkezni atipikus fejlődésű személyektől, emiatt is egészítettem ki a kutatásomat két interjúval, azonban a kapott eredmény teljesen meglepett. Jelentős, hogy a tipikus és az atipikus fejlődésű személyek is hozzájárultak a válaszaikkal a kutatásomhoz, így mindkét oldalról visszajelzést kaptunk, hogy milyen hatása van a lovaglásnak az egyénre nézve.

Fontosnak tartom, hogy a kérdőívemet lovasok, szülők és szakemberek is kitöltötték. A kérdőívemet 1 lovasterapeuta töltötte ki, azonban a két interjúm is két terapeutával történt, így úgy gondolom, hogy elegendő információt kapunk a szakemberektől, akik igazán bele látnak ebbe a helyzetbe.

A kutatásom során nagyon fontos szempont, hogy mennyi időt tölt az egyén lovak közelében. Mint ahogy az interjúknál is szó esett erről, fontos, hogy az egyén ne legyen akadályoztatva és részt tudjon venni annyi alkalmon, amennyire neki szüksége lenne. Sajnos sok dolog van, ami akadályozza ezt a hozzáférhetőséget, például gyakran a foglalkozás magas költsége. Fentebb

már esett szó erről, hogy fontos lenne segíteni a családokat, hogy könnyebben elérjék ezt a szolgáltatást.

A kérdőívemből megtudhattuk, hogy ki milyen foglalkozáson szokott részt venni, ami sok mindent befolyásol. A csoportos foglalkozáson résztvevők tehát osztálylovagláson és tereplovagláson résztvevők kevésbé érzik a lovaglás jótékony hatását, sőt sok esetben negatívan vélekedtek a fejlődést tekintve. Úgy gondolom, hogy minden ló és minden lovas más tulajdonságokkal, hibákkal és tudásszinttel rendelkezik. Sokszor a lovardáknak nincs ideje és kapacitása az egyéni edzésekre, ilyenkor több lovast sorolnak egy csoportba. Természetesen ennek is meg van a maga előnye, hiszen ilyenkor az egyén megtanul másokkal kommunikálni és másokhoz igazodni, de emellett lehetőséget kellene kínálni egyéni edzésekre is, ahol a lovas a ló és edző hármasságát nem zavarja meg senki. Fontos lenne az edzők részéről a tudásnak megfelelő foglalkozás tartása, mert elegendő tudás hiányában nagy elvárást fektetni a lovasok elé nem reális, valamint pszichésen rombolja az egyént.

A válaszadók többsége a lelkiállapotukat jónak ítélte meg, elenyésző arányban volt ettől eltérés. Egy személy ítélte meg rossznak, azonban ez a többi válaszában is meglátszódott. Az ember mindig a lelki állapotának megfelelően látja a világot, így a megítélt fejlődés és jóérzés ennek tükrében alakul. Ehhez a kérdéshez viszonyítva a válaszadóim többsége úgy gondolta, hogy segít a mindennapokban a lovaglás, javul a kedvük a foglalkozás után. A felvetésem egyik része itt beigazolódott, miszerint a lovaglás javítja a közérzetet, kedvet és egy időre elűzi a problémákat. Nagy örömömre szolgált, hogy az atipikus fejlődésű személyek is javulást éreztek. Úgy gondolom, hogy lovasterápiás foglalkozás javítja a fogyatékos személyek életminőségét.

A lovas foglalkozás utáni változást szétbontottam fizikai és pszichés csoportokra, azon belül kitértem a koordinációs képességre, állóképességre, finommotorikára, testtartásra, erőnlétre, önbizalomra, figyelemre, motivációra, kitartásra, felelősségtudatra és az életkedvre is. A válaszadók a fizikális állapotnál romlást egyáltalán nem tapasztaltak, határozottan a javulás volt többségben, ezen belül is az erőnlét, állóképesség és koordinációs képesség vezetett. Számomra meglepő volt, hogy a testtartásnál kevesebben érzik, hogy fejlődne. Itt talán közrejátszik az is, hogy az egyén nehezen érzékeli saját magán a testtartásának javulását, fejlődését. A pszichés állapotnál már megosztóbb válaszok születtek. Az önbizalom kimondottan alacsony értékelést kapott, itt talán következtethetünk a sok csoportos lovaglásra, ahol nem kap annyi figyelmet az egyén és nem személyre szabott feladatokat kell elvégeznie. A figyelem és életkedv

határozottan javulást mutat a kitöltőknél. Mint ahogy az interjúban is elhangzott a terapeutáktól, úgy az atipikus fejlődésű kitöltők is ezt igazolták, hogy a terápiás foglalkozásoknak köszönhetően ők minden területen javulást érznek. Szerintem sokat számít, hogy mennyire irányított a szakember által a foglalkozás, valamint az is, hogy egyéni foglalkozás vagy csoportos történik.

Meglepetésként ért, hogy a kérdezettek 43%-a nem hallott a lovaglás megkezdése előtt a lovak jótékony hatásáról. Szerintem fontos lenne ezt hangsúlyozni, mivel nem csak a fogyatékos emberekre gyakorol fejlesztő hatást, de a tipikus fejlődésű gyermekeknél is fejleszti a mozgást, a finommotorikát, a figyelmet, a koncentrációt, tehát rengeteg területet, ami például az iskolai teljesítménynél is sok segítséget nyújthat a gyermeknek.

Arányaiban tekintve mindenképpen pozitív visszajelzés, hogy a foglalkozáson résztvevők közül csak 5 fő nem kap lehetőséget, hogy a lovaglás mellett más tevékenységeket is végezzen a lovakkal. A lópucolás, vezetés, lóval való foglalkozás is ugyanolyan pozitívan hat az egyénre, mint maga a lovaglás. Szerintem, ahogy az interjúnk egyik alanya is gondolja, nagyon fontos lenne, hogy a lovasok a lovak körüli teendőkből is kivegyék részüket.

Kimondottan jó arálynak tartom, hogy összesen csak 2 fő nem hallott még a lovasterápiáról. A kérdőív összeállításakor tartottam tőle, hogy sok olyan kitöltő lesz, aki még nem hallott róla. Azonban ezek ellenére, sok olyan válasz érkezett, hogy lovasterápiás helyről nem tudnak, hogy lenne a környékükön. Szerintem célszerű lenne a terápiás lovardáknak központoknak több időt szánni a reklám tevékenységre, ezzel ismertetve másokkal, hogy náluk van lehetőség terápiás foglalkozáson részt venni. A két interjú alanyommal is beszélgettünk erről, hiszen az interjú előtt nem igazán volt róluk információ. Két nagyon szép helyet felépítettek, nagyon lelkiismeretesen csinálják a munkájukat, azonban ez sok emberhez nem jut el reklám hiányában.

A kérdőívem zárásaként szerettem volna megtudni, hogy a válaszadóink, min változtatnának a lovas foglalkozásokat tekintve. Arányaiban nagyon elszomorító, hogy csak 4 fő válaszolt azzal, hogy nem változtatna semmin, mert így jó minden. Teljesen érthető okból a terápiás foglalkozáson résztvevő személyek az árakon változtatnának, mint ahogy többször is volt szó erről, ebben a helyzetben mindkét fél teljesen érthető. A lótartás nem olcsó, azonban a terápiás foglalkozás a szegényebb családok számára elérhetetlen. Úgy gondolom, hogy több pályázat, segítség kellene a családoknak, hogy mindenki számára elérhető legyen ez a terápia,

szolgáltatás. A legtöbbben a lóval töltött időt bővítenék, ami teljesen érthető, hiszen a ló és lovasa társak, a ló nem csak sporteszköz, így lehetőséget kellene teremteni a szorosabb kapcsolat kialakulására. Mindemellett többen hiányolták a szakképzett edzőket. Szerintem is fontos lenne, mert a szakképzettség hiánya, gátolja a lovaglás hatékonyságát.

6. ÖSSZEGZÉS

Manapság egyre többen küzdenek valamilyen sérüléssel, fogyatékosággal a mindennapokban. Sokat fejlődtek a vizsgálati módszerek, szűrések, amikkel könnyen felismerhető a lemaradás, fogyatékoság és akadályozottság. Ezekre nagyon sokféle terápiák, fejlesztések vannak. A szakdolgozatomban szerettem volna alaposabban megvizsgálni a lovasterápia, a lovaglás és a lovak hatását a fogyatékos emberek életében.

A kutatási kérdésem első két pontja teljes mértékben bizonyítást nyert, míg a harmadik pont nem teljesen. A kutatásom során beigazolódott, a lovaglás jótékony hatást gyakorol az egyén szellemi és mentális egészségére, olyan mértékben, hogy az egyént segíti a mindennapokban. Az interjúból megtudhattuk, hogy minden lovas foglalkozás komplex hatást nyújt.

A lovak nem csak a lovaglás során gyakorolnak pozitív hatást a lovasra, hanem a földről történő munka és foglalkozás is ugyanúgy kihat az egyén testi és lelki állapotára. Ahogy az interjúból is kiderült a terapeuták is nagy hangsúlyt fektetnek a lovaglás mellett a lóval való foglalkozásra. Mindenképpen fontosnak tartom, hogy a tipikus fejlődésű lovasok számára is biztosítani kellene ezt a lehetőséget. A lovak tükröt mutatnak az embernek, így a közelségükben mindenki egy picit lelassul, lenyugszik és türelmet gyakorol. A mai rohanó világban nagyon fontos lenne, hogy mindenki életében legyenek ilyen időszakok. Ilyenkor az egyén teljesen átszellemül és egy kis időre kizárja a problémákat. Ezt nagyon fontosnak tartom a mentális egészség fenntartása érdekében.

A lovaglás és a lovakkal eltöltött idő jelentős mértékben elúzi a stresszt, javítja a kedvet és segít kikapcsolódni, kilépni a megszokásból. Erre minden embernek szüksége van. Szeretném kiemelni, hogy a fogyatékosággal küzdő személyek az élet szinte minden területén sokkal többet küzdenek, sokkal több nehézséget állít eléjük az élet. Az ő életminőségüket határozottan javítja az az idő, amikor nem a problémákkal kell küzdeniük. A mai világban egyre kevesebbszer, azonban még mindig van rá példa, hogy a társadalom máshogy tekint az atipikus fejlődésű személyekre. Ettől a problémától a lovak közelében teljesen megszabadulhatnak, hiszen a terápia középpontjában az egyén és a ló áll. Ilyenkor minden személy kaphat egy társat, akivel azonosulhat, kapcsolatot építhet, együtt dolgozhat. Nagyon fontos kiemelni, hogy ez a társ nem tesz különbséget ember és ember között, ha az egyén megfelelő viselkedési formát vesz fel, akkor a ló bizalmat szavaz neki és mindenben a segítségére lesz. Szerintem már maga

ez az érzés, ami javíthat az életminőségen, a kedven, az önbizalmon, a motiváción és felszabadítja az egyént.

A harmadik felvetésem miszerint a tipikus fejlődésű személyekre is ugyanolyan hatást gyakorolnak a lovak, részben nyert csak bizonyítást. Sokat elemeztem a kérdőíveket és arra jutottam, hogy kifejthetne ugyanolyan hatást, ugyanannyi fejlődést adhatna, azonban a hazai lovas társadalom információ hiányban szenved és hiányzik belőle a lelkiismeretesség. Úgy gondolom, hogy nagyon sok esetben a lovasok nem kapják meg a megfelelő oktatást és nem a szintjüknek megfelelő edzéstervben részesülnek. Mindemellett szeretném még egyszer kihangsúlyozni az egyéni edzések fontosságát. Mint ahogy fent említettem, természetesen a csoportos foglalkozásnak is meg van a maga előnye, azonban nem gondolnám, hogy ne kellene megosztani az egyéni és a csoportos foglalkozásokat egyenlő arányban. Valamint, több időt kellene biztosítani arra, hogy a lovasok a lovakkal mélyebb kapcsolatot építhessenek ki.

A kérdőívek és interjúk feldolgozása és összegzése után elmondhatom, hogy a kutatási kérdésként megfogalmazott feltevések a kutatás során bizonyítást nyertek. A lovaglás és a lovasterápia jótékony hatást gyakorol a fogyatékos emberek életére, életminőségére.

7. IRODALOMJEGYZÉK

1. **Bozori Gabriella:** Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből Székesfehérvár, Polu-Press Kkt. 2002.
2. **Bozori Gabriella:** A gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna, mint a gyógypedagógiai terápiák egyfajta lehetősége 2011
3. **Wipke C. Hartje:** Lovasakadémia 18. Lovasterápia, Gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia Budapest, Mezőgazda Kiadó 2012.
4. **Dr. Wagner Kinga:** Paraspont képzéshez szükséges lovas vizsga követelmények ismertetése, 2011
5. **Bozori Gabriella:** A lovasterápia ágai, Gyógypedagógiai szemle 2008.
6. **Bejó Dóra:** Lovasterápia, mint a fogyatékossgal élők mozgásfejlesztésének lehetősége, 2019.
7. **Vigh Dorottya:** Lovasterápia pozitív hatása a gyermekek fejlődésére, 2023.
8. **Marianne Gäng:** Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren, 2015.
9. Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten honlapja-www.dkthr.de
10. **Gál Erika:** Terápiás lovaglás a gyakorlatban, 2016. www.lovasterapia.iweb.hu
11. **Bartók Erika:** 2008, <http://fejlesztok.hu/segedletek/pedagogiai-segedletek/160-a-lovasterapia-jotekonyhatasai.html>
12. Magyar Lovasterápiás Szövetség honlapja www.lovasterapia.hu
13. Lovasterápia a Fogyatékkal Élőkért Egyesület honlapja www.sorilovi.hu
14. Magyar Lovasterápiás Szövetség honlapja www.lovasterapia.hu
15. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-loasszisztalt-tevekenysegek-szocialis-viselkedesre-gyakorolt-jotekony>

8. ÁBRA JEGYZÉK

1. ábra – A válaszadók körében a tipikus és az atipikus fejlődés aránya.
2. ábra – A válaszadók érintettsége a lovaglás tekintetében.
3. ábra – Az egyén lovak közelében töltött ideje.
4. ábra – Foglalkozási típuson való részvétel főre nézve.
5. ábra – A saját lelki állapot megítélése.
- 5.2. ábra – A saját lelki állapot megítélése lovas foglalkozás után.
6. ábra – A lovaglás hatására a fizikális állapot változása.
7. ábra – A lovaglás hatására a pszichés állapot változása.
8. ábra – Az egyén rendelkezett-e előzetes ismerettel a lovaglás jótékony hatásairól a lovaglás megkezdése előtt.
9. ábra – Az egyén milyen tevékenységeket végez a lovagláson kívül.
10. ábra - Az egyén rendelkezik-e előzetes ismerettel a lovasterápiáról.
11. ábra – Az egyén milyen lovasterápiás lehetőségekről tud a lakóhelye környékén.
12. ábra – Az egyén milyen változtatásokat javasol a lovas foglalkozásokat tekintve.

9. MELLÉKLET

1. sz. melléklet:

A kérdőív kitöltésével segítette munkámat, amit szeretnék megköszönni.

A MATE Kaposvári Campus IV. Évfolyamos Gyógypedagógia nappalis hallgatója vagyok. Szeretnék felmérést készíteni a lovasok körében, arról, hogy milyen jótékony hatásai vannak a lovaglásnak, lovasterápiának.

A felmérés anonim

1. Életkora:
2. Neme:
3. Tartózkodási helye:
4. Mióta részesei a lovak az életének?
5. Rendelkezik bármilyen elmaradással?
 - a, igen
 - b, nem
6. Ön hogyan érintett a témában?
 - a, Én veszek részt lovas foglalkozáson
 - b, Gyermekeim lovagol
 - c, Lovasedző vagyok
 - d, Lovasterapeuta vagyok
7. Milyen gyakran van lovak közelében?
 - a, naponta
 - b, hetente
 - c, havonta
 - d, ritkábban
8. Milyen lovas foglalkozásokon vesz részt?
 - a, Tereplovaglás
 - b, Osztálylovaglás
 - c, Egyéni edzések
 - d, Futószáras oktatás
 - e, Terápiás foglalkozás

9. Milyennek ítéli meg saját lelki egészségi állapotát?

a, kitűnő

b, jó

c, közepes

d, rossz

10. Milyennek ítéli meg lelki egészségi állapotát egy lovas foglalkozás után?

a, jobb, mint előtte

b, nem változik

c, rosszabb, mint előtte

11. A felsorolt területeken milyen változást figyelt meg a lovaglás megkezdése óta?

	Javult	Nem változott	Romlott
Koordinációs képességek			
Állóképesség			
Finommotorika			
Testtartás			
Erőnlét			

12. A felsorolt területeken milyen változást figyelt meg a lovaglás megkezdése óta?

	Javult	Nem változott	Romlott
Önbizalom			
Figyelem			

Motiváció			
Kitartás			
Felelősségtudat			
Életkedv			

13. A lovaglás megkezdése előtt, hallott a lovaglás jótékony hatásairól?
- a, igen
 - b, nem
14. A foglalkozások során, a lovaglás mellett milyen tevékenységeket kell elvégeznie?
- a, Ló etetése, itatása
 - b, Ló helyének tisztán tartása
 - c, Ló be/ki vezetése
 - d, Lópucolás
 - e, Lófelszerelése
15. Hallott már a lovasterápiáról?
- a, igen
 - b, még nem
16. Található a környéken olyan hely, ahol foglalkoznak lovasterápiával?
- a, igen
 - b, nem
 - c, nem tudom, nem hallottam még róla
17. Ön szerint min kellene változtatni a lovas foglalkozásokat tekintve?
- a, Lelkiismeretesebb edzések
 - b, Több szakmai tudással rendelkező edző
 - c, Több lehetőség egyéni edzésre
 - d, Több kapcsolatépítés a lóval
 - e, elérhetőbb ár
 - f, egyéb...

10. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Elsőként szeretnék köszönetet nyilvánítani a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Kaposvári Campus tanárainak, akik ismereteim bővítéséhez, szemléletem formálásához nagymértékben hozzájárultak.

Külön köszönet Iváncsik Réka tanárnőnek, aki a szakdolgozatom elkészítése során segítette munkámat, szaktudásával, útmutatásával és tanácsaival. Nélküle nem tudtam volna elkészíteni a szakdolgozatot.

Köszönet továbbá a lovas ismerőseimnek, az interjúban résztvevő terapeutáknak, mert sok munkájuk ellenére segítettek nekem azzal, hogy a kérdőívemet kitöltötték.

S végül köszönet családomnak, mert az ő támogatásuk nélkül nem jutottam volna el idáig. Köszönöm, hogy kitartottak mellettem és hittek bennem.

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: KISS BETTINA
A Hallgató Neptun kódja: 1PZ351
A dolgozat címe: A lovaglás és lovasterápia szerepe a
A megjelenés éve: 2024 fogyatékos emberek életében
A konzulens intézetének neve: MATE Kaposvári Campus, Neveléstudományi intézet
A konzulens tanszékének a neve: Gyógypedagógiai tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² 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 mindenkor szellemi tulajdon-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 21. nap

Kiss Bettina

Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

**6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója**

4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

Kiss Bettina(név) (hallgató Neptun azonosítója: _IPZJ51_)
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 javaslom**².

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

Kelt: _Kaposvár_ 2024. év _április_ hó _22_ nap

Kiss Bettina

belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.