

# **SZAKDOLGOZAT**

**Szalayné Látó Judit**

**2024**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**  
**Szent István Campus**  
**kynológus szakirányú továbbképzés**

**A családi kutya tanítása és rehabilitációja mentálhigiénés  
szemlélettel**

**Belső konzulens: Abayné Hamar Enikő**  
**egyetemi docens**

**Készítette: Szalayné Látó Judit**

**Gödöllő**

**2024**

# Tartalomjegyzék

1. Bevezetés és célkitűzések .....	2
2. Irodalmi áttekintés .....	5
2.1 Egy különleges barátság kezdete .....	5
2.2 A kutya helye és szerepe napjainkban .....	6
2.3 A kutya képzési formái és összefonódása a humán pszichológiával.....	8
2.4 A gazda és a kutya személyiség típusai .....	14
2.4.1 Stressz, neurózis, szorongás, félelem .....	17
2.5 Kötődés elméletek .....	20
2.6 A kutyakiképző szerepe és a mentálhigiénés szemlélet jelentősége a kutya tanításában .....	22
3. Saját vizsgálatok .....	28
3.1 Anyag és módszer .....	28
4. Eredmények és értékelésük .....	32
4.1 Nünü és gazdája .....	32
4.2 Csibi és gazdája .....	36
4.3 Kai és gazdája .....	40
5. Következtetések és javaslatok .....	46
6. Összefoglalás .....	48
7. Felhasznált irodalom .....	50
8. Nyilatkozatok .....	52

# 1. Bevezetés és célkitűzések

Évezredek óta formálódó különleges kapcsolat van az ember és a kutya (*Canis familiaris*) között. Az idők során a négylábú társak szerepe és helye az ember életében jelentős változásokon ment keresztül. Míg régebben jellemzően munkavégzésre és házőrzésre használták őket, az idő előrehaladtával, a modern társadalmi változásoknak köszönhetően kibővült a kutyák szerepe, és ma már többségében családtag státuszban, egy fedél alatt élnek az emberekkel. Egyre közelebb kerültek hozzánk és talán túlzás nélkül állítható: érzelmi támogatóinkká váltak. Ahogy Konrad Lorenz is megfogalmazta „Ember és kutya” című művében (1981): „(...) az emberek szinte menedékként ragaszkodnak az állatokhoz (...)”.

A közelmúltban az egész világon végigsöprő Covid-járvány (<http://>) és a közelben zajló háborúk komoly lélektani megterhelést jelentettek - és jelentenek - a mai napig az emberek számára. Ami hatással van az emberre, az óhatatlanul hatással van a vele élő, gazdájára érzékenyen reagáló kutyára is, kihat a mentális jólétükre.

A hagyományos szerepeken túlmenően a négylábú társainknak az emberi társadalom komplexitásához és változékonyságához is alkalmazkodniuk kell. Hazai etológiai vizsgálatok is alátámasztják, hogy - feltételezhetően a szelekciós nyomás hatására - a kutya, figyelve az arcunkat, megtanult „olvasni” bennünket (Miklósi, 2003). Minden jel szerint a négylábú barátainknak tényleg fontos, hogy együttműködjenek az emberrel. Az embernek ugyanakkor elvárása, hogy a kutya „jól” viselkedjen.

Ideális kép az, amikor egy gazda boldogan, várakozással teli izgalommal érkezik a kutyaiskolába, kiskutyája pedig lelkes farokcsóválással várja, mi lesz a következő feladat, amit a gazda kedvéért szívesen is teljesít. Ezzel szemben a valóság az, hogy a gazdák nemcsak az elvárásaikat, hanem a hétköznapi gondjaikat is magukkal viszik az órákra, és ez sok esetben akadályozza a feladat megértését, a koncentrációt, az együttműködést. Nem utolsó sorban lehetetlenné teszi a gazdának a kutyájára hangolódását.

Ide beillesztenék egy személyes vonalat, ezzel igazolva a szakdolgozatom témaválasztásának indokoltságát.

Kutyatrénerként, a napi munkám során tapasztalt nehézségek, problémák ismétlődésének köszönhetően ért a felismerés: másfajta hozzáállásra van szükség. Miért? Mert az óráimra rendre feszült, problémákkal küzdő, gondterhelt gazdák érkeznek - a nem kevésbé feszült és frusztrált, viselkedésproblémákat mutató kutyáikkal. Akár kis csoportos, vagy egyéni órákról legyen szó, nem indulhat azonnal a tanulás, egyre gyakrabban kezdem az alkalmakat ráhangoló beszélgetéssel. Ilyenkor leülünk egymással szembe és elhangzik tőlem néhány, a segítő

beszélgetés módszeréből jól ismert nyitott kérdés, amiből kikerekedik egy rövidebb beszélgetés. Ha szükséges előkerül egy-egy pszichológia kártya is, illetve mostanában elkezdtem a tudományos módszertanon alapuló rajzvizsgálati eszközöket (teszteket) is használni. Van egy speciális (a szakdolgozatom későbbi részében gyakorlati példákkal bemutatott) rajzteszt, amit több alkalommal is felveszek a gazdákkal. Ez azért hasznos, mert manipuláció nélkül, őszintén megmutatja a gazda és a kutyája közti kapcsolat fejlődését, érzelmi mélyülését. Ahogy mondani szoktam: egy jó beszélgetés sok mindent megold, felold és helyre tesz. Ez a pár perc pedig szükséges és tényleg segít a gazdák „lelki megérkezéséhez”.

Bár az erre vonatkozó kutatások még pontosításra szorulnak (valamint további kiegészítő vizsgálatokra is szükség van), azt már tudjuk, hogy a gazda viselkedése, érzelmei, a kutyájára is hatással van (Sümegi, 2014). Az állatok feszült viselkedéssel, gyakran ellenszegüléssel, testbeszéddel jelzik is: valami nagyon nincs rendben az emberükkel. Ilyenkor van szükség egy értő, segítő, szakértő kutyakiképzőre.

Az új kihívások, mint például a környezetváltozások, az érzelmi stressz, valamint az ember és kutya közti kapcsolat dinamikájának összetettsége, a kutya tanításával foglalkozó szakemberek részéről is további megértést, fejlett kiképzési módszereket igényelnek. A mentálhigiénés szemlélet - és azon belül is a Rogersi triász (vagyis Carl Rogers elmélete) - az *empátia, a feltétel nélküli elfogadás és a hitelesség* hármására épül. A humán segítői kapcsolatban ez a szemlélet olyan nyugodt és biztonságos légkört teremt, amiben könnyebb a kliensnek feloldódnia, megértést talál, és ezáltal hatékonyabban tud foglalkozni az életben felmerülő problémákkal. Diplomás mentálhigiénés szakemberként, /rehabilitációs/ kutyakiképzői gyakorlati tapasztalattal alátámasztott véleményem szerint, ez a fajta segítői szemlélet, attitűd, kiválóan illeszkedik a kutyakiképző munkába is.

Állításom szerint a pszichésen terhelt társadalomba való beilleszkedés és érvényesülés érdekében szükség van a régebbi - sok tekintetben elavultnak tekinthető - kutyakiképzési elméletek felülvizsgálatára, módosítására, valamint társtudományként a humanisztikus pszichológia elméleti és gyakorlati elemeinek beépítésére és alkalmazására. Éppen, a kutyák megváltozott szerepéből fakadóan, a kutyakiképzésben is egyre nagyobb hangsúlyt kaphat a mentálhigiénés szemlélet.

Dolgozatomban arra a kérdésre keresek választ, hogy milyen kihívások elé állítják a tréner a mentálisan terhelt társadalom változásai, valamint azt is megvizsgálom, hogyan illeszthető a kutyakiképző munkájába a mentálhigiénés segítő szemlélet, valamint a Carl Rogers által megfogalmazott „három egység” alapelvei.

Szakdolgozatomnak nem célja a napjainkban működő kiképzési módszerek teljes mértékű újragondolása, inkább annak bizonyítása, hogy a humán pszichológiában is használatos segítői attitűd a kutyakiképzés területén is eredményesen alkalmazható. Kiegyensúlyozottabb és boldogabb lesz a kutya és a gazda közös munkája, ha a kiképző/tréner megértéssel és empatikusan fordul a páros felé, ezzel segítve az ő közös munkájukat és fejlődésüket.

A hipotézis vizsgálata során feltárom a mentálhigiénés szemlélet konkrét alkalmazási területeit a kutyakiképzésben, és gyakorlati példákon, esettanulmányokon keresztül, valamint rajzvizsgálati eszközök segítségével értékelem ennek a módszernek a hatékonyságát.

Összességében tehát: választ keresek arra a kérdésre, hogy még mindig igazak és elegendőek - e a korábban igaznak vélt módszerek, vagy esetleg szükséges a tudományos alapú változtatás?

## 2. Irodalmi áttekintés

### 2.1 Egy különleges barátság kezdete

Miért akar a kutya együtt élni és együttműködni az emberrel? Mi motiválta a kutya őseit, hogy a szabadságát feladva csatlakozzon egy másik fajhoz?

Különleges kapcsolatunk a kutyával igen mélyen gyökerezik az emberiség történetében. A genetikai és régészeti vizsgálatok adatai alapján a kezdetek nagyjából 12 000 - 40 000 évvel ezelőttre tehetőek (Hare-Wood, 2013). Találkozásuk okának valódi története - vagyis, hogy pontosan ki csatlakozott kihez -, az egyik legizgalmasabb és legellentmondásosabb fejezet ebben a különleges történetben. Az idők során többféle elmélet is napvilágot látott.

Kezdetben még úgy gondolták, hogy már a kezdeti időpontot is nehéz meghatározni, mert olyan időszakra vonatkozik, amit nem lehet rekonstruálni (Szinák-Veress, 1977).

Az egyik feltételezés szerint, az őskorban gyűjtögető-vadászó életmódot folytató emberek és a farkasok között véletlenül alakult ki az a kapcsolat, amelynek alapját az ösztönös érdekek vezérelték: mindketten életben akartak maradni, ezért inkább együttműködtek egymással. Az őskori ember vélhetően észrevette, hogy a körülötte ólálkodó szőrös négylábú állat megtalálja a vadat, érzékeny orrának köszönhetően sikeresen felkutatja a prédát. A kutya őse később a zsákmány becserkészásában és elfogásában is az ember segítségére volt, így kezdtek egymás szövetségeseiként vadászni. Szépen lassan kialakult egyfajta bizalom, melynek következményeként az ember egyre közelebb engedte magához a kutyát, beengedte az otthonába, ezzel biztonságot és védelmet nyújtva neki (Szinák-Veress, 1988).

Ezt a vélekedést támasztja alá az az időszámításunk előtti 11. évezredből származó régészeti csontlelet, amely a szakértők véleménye szerint bizonyítéka lehet annak, hogy a kutya őse már a magdaleni kultúrában háziasított állat lehetett (Wolf-Burian, 1981).

Ennek ellentmond egy korszerűbb, újabb kutatásokon alapuló tudományos elmélet. Brian Hare (2013) szerint az őskori embernek esze ágában sem volt együttműködni a farkasokkal, tekintve, hogy riválisai voltak egymásnak, hiszen ugyanazt a zsákmányt hajtotta a húsáért a vadászó ősember, mint a farkas. De van más indok is, ami alátámasztja Hare „nem az ember akarta ezt a barátságot” elméletet. Eszerint a farkasok vadászó képességei, mint például a csoportba szerveződés, komoly veszélyt is jelenthetett az emberre nézve. Ugyanez természetesen elmondható a másik oldalról is: vadászathoz már az állat számára veszélyes eszközöket is használó ember, mint „szuper ragadozó”, életveszélyes kockázatot jelenthetett a farkasoknak. Mindezek ellenére a kutya őse vajon miért választotta mégis az embert?

A legújabb kutatások azt az elméletet támasztják alá, mely szerint a farkas tapasztalati úton megtanulta: az ember közelében fellelhető ételmaradék megszerzésével jóval könnyebben és biztonságosabban juthat táplálékhoz, mint zsákmány után kutatva. Ezért megérte neki az ember közelében lenni, aztán egyre közelebb és közelebb kerülni hozzá (Hare-Woods, 2013).

Viszonyunk a farkassal a kezdettől fogva ellentmondásokkal és kihívásokkal van tele, ez a kapcsolat azonban a versengés és a konfliktus mellett az együttműködésről és a kölcsönös tiszteletről is szólt. Olyan fontos szereplőjévé vált az ember életének, hogy alakja időről időre megjelent az irodalomban és a történelemben. Többségében persze negatív szereplőként ábrázolják az állatot (Hare-Woods,2013.):

- Bibliában: leginkább a rossz tulajdonságok megtestesítője (kegyetlenség, kapzsiság, rosszindulat,)
- az északi mitológiában: a farkas (Fenrir-mocsári farkas) nyeli el a Holdat és a Napot,
- mesékben: Piroska és a farkas, Három kismalac - mindegyik történetben gonosz szereplő.

Elvértve azonban találunk pozitív megjelenítésre is példákat (Hare-Woods, 2013.):

- Róma alapítói, Romulus és Remus, akiket a monda szerint egy nőstény farkas táplált.
- M.R. Kipling műve, „A Dzsungel könyve”, melyben a főszereplőt, Mauglit farkasok találták meg, fogadták be és nevelték fel a vadonban.

A farkashoz hasonlóan, a kutya személyének a megítélése sem volt kezdetben egyértelműen pozitív. Ellentétes nézetek és hiedelmek jellemezték eleinte a vélekedést róluk. Néhány példa: a mohamedánok gyűlölték és gyilkolták az ebeket, mert úgy tartották, hogy az állatok elrabolták prófétájuk, Mohamed koporsóját. A XVIII. századi nagy francia gondolkodó, Descartes is utálta a kutyákat, „érzékeltlen gépezetnek” nevezte őket. Ellenben az egyiptomiak rajongtak a kutyákért, különösképpen az agarakért. Valláskultuszukban istenként is jelen volt az alakja, és ha meghalt egy család négy lábú kedvence, fekete ruhát öltve fejezték ki a gyászukat. A görögök is rajongtak a kutyákért: nemcsak szobrokat mintáztak róluk, hanem az írók és a költők is írtak róluk a műveikben. A teljesség igénye nélkül megemlíteném például Aiszóposz állatmeséit, vagy a görög mítoszokban szereplő Alvilág őrzőjét, Kerberoszt a háromfejű kutyát (Szinák-Veress, 1977). A perzsák a jóság és a bátorság megtestesítőiként tisztelték az ebeket (Szinák-Veress, 1988).

## **2.2 A kutya helye és szerepe napjainkban**



Az alábbiakban röviden összefoglalom a kutya szerepének változásait, hogy megértsük, hogyan alakult át a kutya emberi társaságban betöltött funkciója.

Az ősi civilizációkban az ebeket elsősorban munkára használták: vadászatra, őrzésre, pásztorkodásra. A régészeti leletek tanúsága szerint, az egyiptomiak inkább a nyáj és a ház őrzésére, a görögök pedig vadásztársaként alkalmazták az ebeket. A rómaiak teljesítményük alapján négy csoportban sorolták az állataikat: vadász, házőrző, pásztor és harci eb.

A tanításuk is ezekhez a konkrét célokhoz igazodott. Elsődleges cél az állat irányíthatóságának és a fegyelmének a megőrzése volt, mert már az őseink is tudták, hogy a sikeres együttműködés kulcsa csakis a teljes odaadással, engedelmességgel dolgozó kutya.

Az ipari forradalom és a városiasodás elterjedésével a kutya szerepe is átalakult. A vidéki életmód visszaszorulásával a kutyák munkakutyaként betöltött szerepe is megváltozott. Míg korábban gyakran gazdaságilag hasznosították őket (pl. pásztor-, őrző-, vagy vadászkutyaként), addig városi környezetben inkább már háziállatként kezdték el őket tartani (Szinák-Veress, 1988).

Napjainkban a kutya szerepe és helye kiemelkedő fontosságú a társadalomban és az egyéni életben egyaránt. A kutya az ember egyik legrégebbi és legközelebbi társa, hűséges barátja, aki sokoldalú szerepet tölt be az emberek életében, számos területen fontos szereplője a mindennapoknak. A legfontosabb területek és szerepek:

- Társas kapcsolat: a kutya társas lényként szoros köteléket képes kialakítani az emberekkel. Sok család számára a kutya nem csupán háziállat, hanem családtag is, akinek jelenléte boldogságot és érzelmi támogatást nyújt. Négylábú társaink a stressz csökkentésében és a depresszió elleni küzdelemben is nagy segítséget nyújtanak.

- Biztonság: a kutyák, ahogy az előző fejezetből is kiderült, fontos szereplői voltak az ember védelmének és biztonságának. Sok fajta kiváló házőrző, vagyonőr, akik figyelmeztetnek a veszélyekre és védelmet nyújtanak az otthonnak, vagy a nagyobb területnek. A rendőrség és a katonaság is számos területen használ képzett munkakutyákat.

- Terápiás és segítő szerep: A kutyák rendkívül hatékonyak lehetnek a különféle támogató szerepekben is. A képzett „terápiás kutyák” sokrétű terápiás programokban vesznek részt. A munkájuk az, hogy kiegészítő szereplőként segítik a terapeuták és fejlesztő pedagógusok munkáját az embereket pszichés problémájának kezelésekor, többnyire stressz vagy trauma

esetén. Emellett a kutyák képesek segíteni a fogyatékossgal élő embereknek is, például vakvezető vagy mozgássérült segítőként, jelzőkutyaként.

### **2.3 A kutya képzési formái és összefonódása a humán pszichológiával**

A kutya kiképzésével kapcsolatos elméletek is változatos fejlődésen mentek keresztül az elmúlt évtizedekben, kialakulásuk szorosan kapcsolódik az ember és a kutya közös életének kezdetéhez. Ahogy a kutyák szerepe átalakult és érzelmi szinten is egyre közelebb kerültek hozzánk, az emberi társadalom részeivé váltak, a kiképzésük célja is változott - a mindennapi élet különböző aspektusaival bővült.

A modern kutyaképzés elméletei, a tudomány - és azon belül is a humanisztikus pszichológia fejlődésével -, a 19. századtól kezdtek el igazán formálódni. Az első „úttörők” Ivan Pavlov és John B. Watson voltak, akik az emberi viselkedés vizsgálata mellett fontos szerepet játszottak a kutyák tanulásának és működésének tudományos kutatásában is.

A klasszikus kondicionálás elméletét Ivan Pavlov orosz fiziológus dolgozta ki. 1927-ben végzett állatkísérletében a kutya reakcióját vizsgálta. A kísérlet során az állat gyorsan megértette, hogy a hangjelzést étel követi, ezért már a hang hallatán nyáladzni kezd. A tudomány és azon belül is a tanulás elmélet nyelvére mindezt lefordítva: egy feltételes inger /hangot/ követett egy feltétlen inger /élelemmel/, az eredmény pedig a feltétlen válasz /nyáladás/ lett. Feltételes válaszról pedig akkor beszélhetünk, ha a feltétlen válasz /nyáladás/, feltételes ingerre /hang/ jelenik meg (Cole-Cole, 2006).

A klasszikus kondicionálás lényege tehát az, hogy a kutyák egy ingerrel asszociálják a jutalmazást - vagy büntetést -, és ennek eredményeként módosítják viselkedésüket.

A behaviorizmus<sup>1</sup> egyik jeles képviselője, John B. Watson amerikai pszichológus elmélete szerint az élőlények viselkedésfejlődésének mozgatórugója a tanulás, ami által - az érzelmeket kizárva - száz százalékosan módosítható a viselkedés. Kísérlettel próbálta igazolni, hogy az érzelmeik teljesen figyelmen kívül hagyhatóak, mert fizikai reakciók, de még akár a félelem is kiváltható operáns kondicionálással (Cole-Cole, 2006., Mund, 2015).

Az operáns kondicionálás, vagy más néven a viselkedés megerősítése, Burrhus Frederic Skinner nevéhez fűződik leginkább. Az amerikai pszichológus patkány kísérletekkel igazolta azt a tézisét, mely szerint, ha a cselekvés azonnali pozitív megerősítést kap, az állat motivált lesz és megismétli azt. Skinner felfedezése tehát maga a pozitív és negatív erősítés, illetve annak

---

<sup>1</sup> az a pszichológiai felfogás, amely a tényleges reakciók objektív tanulmányozásának, a viselkedésnek fontosságát hangsúlyozza. Vizsgálatuk központjában a inger-reakció áll. (Bartha Lajos: Pszichológiai értelmező szótár, 1981, 30.old)

a hatása. A pozitív erősítés jutalmazáson alapul, míg a negatív erősítés egy nem kívánatos ingert vagy helyzetet megszüntet - ezáltal megerősítve a kívánt viselkedést. Ezt az elméletet a mai napig használják a kutyák kiképzésében.

Hasonló kutatásokat végzett Edward Lee Thorndike, aki azt a feltételezést kívánta kísérleteivel igazolni, hogy az emberekhez hasonlóan az állatok viselkedését is jelentősen befolyásolja a tanulás. Thorndike egyébként semmilyen tudatos cselekvést nem feltételezett az állatokról, véleménye szerint csupán a „vagy sikerül vagy nem” elv alapján oldják meg az előttük álló, kihívást jelentő feladatokat (Jakab, 2011).

A kutya kiképzésének története során számos elmélet és felfogás jelent meg. Ezek az elméletek hűen tükrözik az adott korszak társadalmi és kulturális kontextusát, valamint az ember-kutya kapcsolat alakulását.

Bagyó Jánosné, az 1942-ben megjelent „A polgári kutya nevelése és gondozása” című könyvében a kutya feltétel nélküli, sőt, örömmel végrehajtott engedelmességét hangsúlyozza. Véleménye szerint a kutya egyetlen vágya és boldogsága, a gazdája kívánságának a teljesítés, és az eb legfőbb feladata - fajtától függetlenül - a házőrzés. Az akkori kor egyik szakértőjének megfogalmazása szerint, alapvetően minden kutyában megvan a hajlam az engedelmességre, azonban a maximális teljesítés, csakis következetes neveléssel, kitartó gyakorlással, valamint kellemetlen érzéseket okozó eszközök használatával (például szöges vagy fojtó nyakörv) érhető el. A könyvből megismerhetjük a korabeli elvárást, mely szerint az ülési és a fekvési póz lehet szabályos és szabálytalan, attól függően, hogy a kutya kiteszi-e oldalra a lábait vagy sem. Ma már a családi kutya kiképzésében nem tulajdonítunk ennek jelentőséget, hiszen tekintettel vagyunk a fajták testi adottságainak különbözőségeire.

A 60-as és 70-es években az etológia, azaz az állatok viselkedésének tudománya tovább gazdagította a kutya kiképzésével kapcsolatos elméleteket. Olyan tudósok, mint Konrad Lorenz és Nikolaas Tinbergen, az állatok természetes viselkedését és kommunikációját kezdték tanulmányozni (Jakab, 2011). Ezek az ismeretek hozzájárultak a kutyák viselkedésének mélyebb megértéséhez, és új irányvonalaknak nyitottak ajtót, melynek köszönhetően a kutyakiképzés dinamikus fejlődésnek indult.

Érdekességként megemlítenék egy 1958-as újságcikket, amiben arról nyilatkozik az orosz állatidomár, hogy már a cirkuszokban is megjelent ez a „másfajta” tanítási nézőpont. „Durovi idomítási módszerek” nevezték a humánus, jutalomfalatra épülő tanítási technikát. Ahogy a cirkuszi állatidomár, Jurij Durov a korabeli sajtónak fogalmazta: „Az állat könnyebben idomítható, ha megszereti idomítóját és megérti, hogy csak jót várhat és kaphat tőle.” ([http.2](http://))

Az egyre bővülő pszichológiai és etológiai kutatások (itthon az ELTE Etológiai tanszék) eredményeinek köszönhető tudás segít jobban megérteni a kutyák viselkedését, motivációját és a tanulási folyamatait. Többféle szemlélet, irányzat alakult ki, és a világhálónak köszönhetően számtalan magyar és külföldi kutyatréner módszerét ismerhetjük.

Azonban, hiába az egyre sorakozó érvek a jutalmazáson alapuló pozitív technikák mellett, a kutyák kiképzésével kapcsolatos elméletek képviselői között még mai is viták vannak e témával kapcsolatban, és komoly szakmai ellentmondások feszülnek. Vannak, akik még mindig inkább az úgynevezett averzív eszközökre és büntetésen alapuló tanítás módszereit éltetik, ennek az eredményességére esküsznek, míg mások - és egyre többen - már az úgynevezett. "szabad kiképzés" vagy „pozitív megerősítésen alapuló” tanítás eredményessége mellett érvelnek. Tény, hogy az előbbi is eredményeket tud felmutatni, a módszerek kritizálói azonban felvetik a kérdést: megfelelő lehet-e az a tanítás, ami a büntetés által a viselkedés elnyomására készíti az állatot? A pozitív megerősítésen alapuló technikák melletti érvelők hangsúlyozzák: ez a módszer nagyobb szabadságot, önállóságot és döntési lehetőséget biztosít a kutyáknak a tanulási folyamatban, ezért az állat nagyobb kedvvel hajtja végre a kért feladatokat.

A kutya kiképzésével kapcsolatos elméleteket és gyakorlati módszereket az alábbi általam fontosnak vélt vázlatpontokban foglaltam össze:

- Régebbi, hagyományos kiképzési módszerek

Évtizedekkel ezelőtt a kutyákat még szigorú módszerek alapján képezték, melynek elméleti bázisát a fegyelem, a hierarchia és a dominancia fogalmai jelentették. Az ilyen típusú kiképzés a büntetésre és a pozitív erősítés elmulasztására épült. Példaként említeném a vadászkutyák idomítását, mely szerint a szavak jelentését csak azután érti meg a kutya, miután emberi erőhatás által már kényszerítve voltak az adott cselekvésre, viselkedésre. Ezen elveket vallók szerint egészen addig kell éreztetni a kutyával a fájdalmat okozó erőfölkényt, míg az nem teljesíti a gazdája akaratát (Id.és Ifj. Jilly, 1962). Egy másik korabeli írás szerint, a kutya számára az emberi cselekedetek közömbösek és nincs képessége arra, hogy „behatolhasson” az ember gondolataiba, érzéseibe (Bíró - Győri, 1971). Ma már tudjuk, hogy ezek a gondolatok igencsak idejét múltak. Victoria Stilwell „Kutyanevelés szeretettel” (2014) című könyvében cáfolta azt az állítást, mely szerint az úgynevezett „dominancia központú” hagyományos kiképzési módszerrel hatékony a tanítás. A korábbi technikák zöme a büntetésre, a megfélemlítésre és a kutya kényszerítésre épülnek, az angol kutyakiképző gyakorlati tapasztalata szerint azonban ezzel sem hatékonyan tanítani, sem pedig viselkedésbeli problémákat megoldani nem lehet.

- Modernebb, tudományos alapú kiképzés

Humánusabb hozzáállás a kutyához, melynek elve már a tudományos kutatások eredményeire - többek között a korábban említett klasszikus és operáns kondicionálásra - épül. Egyre nagyobb népszerűségnek örvend az úgynevezett „pozitív megerősítés” elveinek alkalmazása a kutyakiképzésben. A kívánt viselkedést jutalmazzák, míg a nemkívánatos viselkedést figyelmen kívül hagyják, vagy átirányítják.

Egy 2004-es kutatás azt vizsgálta, a kedvtelésből tartott kutyákra milyen hatással van a kétféle tréning technika. A kutatók feltételezése az volt, hogy markánsan eltérő hatással lehetnek az állatok jóllétére a pozitív, illetve a negatív módszerek. Összesen 364 gazda töltötte ki a képzési módszerre vonatkozó kérdőívet. A kitöltők közül hangos büntetést 66%, fizikai fenytést pedig 12% használt. Dicsérettel (szociális jutalmazással) 60%, étellel 51%, játékkal 11% jutalmazta a négylábú kedvencét. Összességében a vizsgálat kimutatta, hogy gyakrabban produkáltak problémás viselkedést a büntetéssel tanított kutyák, ezért a kutatók úgy vélték, hogy a pozitív tréning módszerek hasznosabbak és eredményesebbek a hétköznapiakban (Hiby és mtsa, 2004). Rooney és munkatársai egy 2011-ben készült kutatásban azt vizsgálták, hogyan hatnak a különböző kiképzési módszerek a kutya tanulási képességeire, valamint a kutya-gazda kapcsolatra. A kutatásban résztvevő 53 kutya-gazda párossal végrehajtott vizsgálat a következő eredményt mutatta: a büntetéssel tanított kutyák kevésbé voltak nyitottak az idegenekkel való ismerkedésre, és játékban sem szívesen vettek részt. Ellenben a jutalmazással ösztönző, valamint türelmes és játékos gazdák kutyái sokkal jobban teljesítettek a feladatok teljesítése során. Vagyis a tanulmány egyértelmű kapcsolatot mutatott a kutya viselkedése és a gazda hozzáállása, valamint képzési módszerei között. A kutatás minden kétséget kizáróan igazolta azt is, hogy a jutalom alapú képzés javítja, a büntetés alapú pedig károsan hat a kutya viselkedésére, rontja a tanulási hajlandóságát és képességét (Rooney és mtsa, 2011).

Tény, hogy az elmúlt két évtizedben a kutyával kapcsolatos kutatásoknak köszönhetően ma már jóval többet tudunk a kutya működéséről, és mindez a tudás segítségével lehet a tanításukat illetően is. Azonban a mai napig is újabb és újabb, különböző nézőpontok látnak napvilágot, megkavarva ezzel a sziklaszilárdnak gondolt elméletek állóvizét.

Érdekes gondolatokat fogalmazott meg Alexandra Horowitz kutató, akinek véleménye szerint (2009) egy tréning módszer sikerességének egyáltalán nem bizonyítéka az, hogy a kutyának megtanítottunk valamit. Hiszen mindez lehet csupán (1) véletlen, (2) a kutya időközben élettanilag bekövetkezett érettségének a bizonyítéka, (3) vagy egyszerűen csak annak az eredménye, hogy a gazda időt és figyelmet szánt a kedvencére. Vagyis tudományos tesztek nélkül semmi sem bizonyított tényként. Ugyanezt a nézetet osztja egy Brian Hare evolúciós

antropológus professzor, kiegészítve azzal a gondolattal, nagyon kevés még az a kutatás, ami minden kétséget kizáróan igazolná a kiképzési iskolák módszereinek sikerességét. A kutató kétféle rendszert említ, a mai kiképzési tematikákat illetően: az egyik az általa „erősebb kutya” iskolájának elnevezett modell, ami a régi dominancia elméleten alapul, amikor gyakorlatilag minden a kutya lenyomásáról és elnyomásáról szól. A másik a „minél több, annál jobb”, ami a jutalmazáson alapuló technika elnevezése. Hare véleménye szerint az étellel jutalmazás motivációs hatása egyébként csökkenhet, ha mérséklük majd megszüntetjük az adagolását. Valamint az idomítás és a tanulás folyamata sem lesz gyorsabb attól, ha a gazda minden nap gyakorol a kutyájával. Hare professzor jövőre vonatkozó vágya, hogy tudományos alapúvá váljon a kutyakiképzés, mert szerinte a kognitív megközelítéssel még jobban megérthetnénk a kutyák viselkedését, melynek segítségével a jelenleginél hatékonyabb tréning technikákat lehetne kifejleszteni a jövőben (Hare-Woods, 2013).

- Az ember és a kutya közötti partnerség erősítése

A kutya kiképzése és nevelése során a szakemberek egy része ma már egyre inkább arra törekszik, hogy megértsék a kutya viselkedését, annak mögöttes hátterét, és erre reagálva tanítsák négylábú barátainkat, partnerként kezelve őket. Ez a megközelítés egyébként segít az ember-kutya kapcsolat megerősítésében és a kölcsönös bizalom kialakításában is.

- Kognitív megközelítések és tanulmányok

A kutya viselkedésének és kognitív képességeinek jobb megértése érdekében számos tanulmányt végeztek és végeznek mai is (ittthon például az ELTE Etológiai Tanszék).

Érdekesség, hogy korábban nem tartották érdemesnek a kutyát komoly tudományos vizsgálatokra, mert az volt a vélekedés, hogy a háziasítás során elvesztette minden vizsgálható és értékelhető képességét. Azonban a kilencvenes évek második felétől változás állt be és egymás után alakultak a különböző területeket vizsgáló kutató csoportok (Topál-Kiss, 2017). Az elvégzett kutatások alapján megírt tanulmányok pedig hozzájárulnak ahhoz, hogy egyre mélyebb betekintést szerezzünk a kutya gondolkodásmódjába és tanulási képességeibe, amelyek hatékonyabb kiképzési módszerek kifejlesztését teszik lehetővé.

- Individualitás és személyre szabott képzés

Egyre inkább elfogadottabb az a vélekedés, amely szerint minden kutya egyedi, és pont ezért különbözően reagálhatnak a kiképzési módszerekre. Mindezt szem előtt tartva, a kutyakiképzésben ma már egyre több helyen fordítanak hangsúlyt az egyéni szükségletekre, képességeik fejlesztésére. Személyre szabott megközelítéseket alkalmaznak a trénerok.

- A technológia szerepe a kiképzésben

A modern technológia megjelenése új lehetőségeket kínál a kutya kiképzésében. Például elektronikus eszközök és applikációk segítségével az emberek könnyebben nyomon követhetik és támogathatják kutyájuk fejlődését. A digitális kor eljövételével az online kutyakiképzés is egyre inkább teret hódít. Az interneten elérhető tanfolyamok, videók és virtuális kiképzők lehetővé teszik a kutyatulajdonosok számára, hogy otthonuk kényelméből tanuljanak és gyakoroljanak. Ez a megközelítés különösen hasznos lehet azoknak, akik időhiányban szenvednek, vagy olyan területen élnek, ahol a hagyományos csoportos kiképzési lehetőségek korlátozottak.

A jövőbe mutató, innovatív eszközök és alkalmazások számos lehetőséget kínálnak a kiképzőknek és a kutyatulajdonosoknak is a fejlődésre. Az egyik ilyen érdekes kutatási és bárki számára elérhető tesztfelület, a Brian Hare professzor nevével fémjelzett "Dognition" ([www.dognition.com](http://www.dognition.com)), amelynek segítségével mélyebb betekintést nyerhetünk a kutya elméjének működésébe, megérthetjük viselkedését és a gondolkodási folyamatait. Az internetes teszt működése igen egyszerű: világ vezető kutya szakértői, kutatói által összeállított húsz feladatot kell teljesítenie a gazda–kutya párosnak, és minden lépését videó felvétellel dokumentálni kell. Az így elkészül anyagokat a szakértők elemzik és végül megszületik egy közel húsz oldalas értékelés, amiből kiderül, hogy az adott kutya melyik profilhoz tartozik a kilenc közül:

- „*Ász*”: azok a kutyák tartoznak ebbe a csoportba, akik kiválóan kommunikálnak, önálló problémamegoldók, azonban gyakran pont ez okozza a nehézséget is, mert túl okosak és időnként próbálnak megúszni dolgokat. (A tesztben részt vevő kutyák tíz százaléka.)
- „*Elbűvölő teremtés*”: azok a kutyák, akik kivételes szociális készségekkel rendelkeznek, ezért „úgy olvassák az ember testbeszédét, mint egy könyvet”. Ők is kiváló probléma megoldók, azonban náluk ez a képesség már egy kis huncutsággal is párosul. Az ebbe a csoportba tartozó kutyák nagyon okosak és tökéletes összhangban tudnak együttműködni a gazdájukkal. (A tesztben részt vevő kutyák tizenhat százaléka).
- „*Társasági*”: ők már kevésbé önállóak a problémamegoldásban, inkább az emberekre támaszkodnak, hogy elérjék a céljaikat. (Érdekesség, hogy ebbe a csoportba tartoznak a legtöbben, vagyis a tesztben részt vevő kutyák huszonkét százaléka).
- „*Szakértő*”: ebbe a profilba tartozó kutyák rendelkeznek minden olyan kognitív eszközzel, ami az önálló problémamegoldásban segíti őket. Nagyon jó memóriával rendelkeznek ezért olyan feladatokat is képesek sikerrel megoldani, amit korábban nem láttak. Ezért aztán kevésbé ember függők. (A tesztben részt vevő kutyák hét százaléka).

- „*Reneszánsz kutya*”: a megbízhatóak, akik mindenben jók egy kicsit. Ráadásul nem csak egyfelé tud összpontosítani, hanem át is látja a feladatokat. (A tesztben részt vevő kutyák tizenkét százaléka).
- „*Protokutya*”: ők hasonlóak azokhoz a kutyákhoz (farkasokhoz) akik a kezdet kezdetén csatlakoztak az emberhez. Rugalmasak, mert egyedül is meg tudják oldani a feladatot, viszont nem fordulnak el teljesen az embertől ilyenkor és szívesen kérnek segítséget is tőlük. (A tesztben részt vevő kutyák tizenöt százaléka.)
- „*Einstein*”: ők az igazi „tudósok”, akik már következtetések levonására is képesek.
- „*Független*”: különleges kutyák, akik gyakran makacsodnak és a maguk módján oldják meg a feladatokat. Nem igazán társaság kedvelők, jól elvannak a önmaguk társaságában is. (A tesztben részt vevő kutyák hét százaléka.)
- „*Csillagvizsgálók*”: a gazdáik szerint általában zárkózott természetűek, olyanok, mint a „meg nem értett zsenik”, akik mintha egy különleges világban élnének. Keményebb jellemek, akikkel néha határozottabban kell dolgozni. (A tesztben részt vevő kutyák nyolc százaléka.)

Az ilyen típusú, bárki számára elérhető kutatási anyagok és technológiai fejlesztések összekapcsolódása jelentős előrelépést jelent a kutyák és emberek közötti kommunikáció érthetőbbé tételében, egymás mélyebb megértésében.

Összefoglalva tehát elmondható, hogy a kutya kiképzésével kapcsolatos elméletek jelenleg is dinamikus fejlődésben vannak. A tudományos kutatások és a mindennapi tapasztalatok együttesen járulnak hozzá ahhoz, hogy egyre hatékonyabb és állatjólét szempontjait szem előtt tartó módszereket alkalmazzanak. Az emberek ennek köszönhetően nyitottabbakká válhatnak, mert lehetőségük van felismerni a kutyák intelligenciáját, érzéseit és egyéni jellemzőit.

Az elmúlt években tapasztalható változások azt mutatják, hogy egyre inkább elmozdulunk a hagyományos, dominancia alapú kiképzési módszerektől a pozitív és tudatos kiképzés felé. Az emberek kezdik megérteni és tisztelni a kutya önállóságát, intelligenciáját, és ennek megfelelően tűzik ki a kiképzési céljaikat.

A kutya kiképzése ma már inkább partnerségen és kölcsönös tiszteleten alapul, amely hosszú távú és egészséges kapcsolatot eredményez az ember és a kutya között.

## **2.4 A gazda és a kutya személyiség típusai**

Ma már tudjuk, hogy a gazda személyisége jelentős hatással van a kutyával való kapcsolatára és az abban kialakuló dinamikára. A gazda viselkedése, hozzáállása, kommunikációs stílusa és



érzelmi állapota mind fontos szerepet játszanak abban, hogy hogyan alakul ki és milyen mélységű lesz a kötődésük.

Az emberi személyiség nagyon összetett és sokrétű fogalom, amely az egyén viselkedését, gondolkodásmódját, érzéseit és reakcióit jellemzi különböző helyzetekben és körülmények között. A személyiség az egyén belső jellemzőinek és külső megnyilvánulásainak együttese, amelyeket a genetika, a környezet és az egyéni tapasztalatok alakítanak. (Cole-Cole, 2006)

Az egészséges személyiség egy összetett és sokrétű területet jelent a pszichológiában és az emberi fejlődés kutatásában, fogalmának pontos megfogalmazására nincs egyetlen univerzális meghatározás. Azonban általában az egészséges személyiség olyan jellemzőkkel rendelkezik, amelyek lehetővé teszik az egyén számára, hogy hatékonyan alkalmazkodjon az élet kihívásaihoz, stabil kapcsolatokat építsen ki, megfelelően kezelje az érzelmeit és elégedett legyen az életével. Fontos megjegyezni, hogy egyéni személyiségbeli eltérések vannak, minden egyes ember különbözik egymástól, nincs két egyforma habitus (Carver-Scheier, 2006).

Az ember személyiségének leírására számos kutatás és ebből született elmélet próbálja magyarázni. Felsorolok néhány, általam fontosnak vélt dimenziót, amelyeket gyakran vizsgálnak a személyiségkutatásban: (1) önfogadás és önazonosság, ami az egyénnek a saját magáról alkotott képe, beleértve az érzéseket, gondolatokat és meggyőződéseket arról, hogy ki is ő valójában; (2) viselkedés, ami az egyén általános viselkedési mintázata, mintázatai különböző helyzetekben; (3) kognitív folyamatok, ami tulajdonképpen az egyénre jellemző sajátos gondolkodásmód, észlelés, tanulási képesség, valamint az illető problémamegoldó képessége; (4) érzelmi jellemzők, ami az egyén érzéseinek és érzelmi reakcióinak az összessége - mint például az öröm, szomorúság, harag, félelem, és az aggodás; (5) motiváció, vagyis az egyén belső vágyai, céljai, amelyek irányítják cselekedeteit és döntéseit.

Az emberi személyiség kutatása mindig közkedvelt téma volt a pszichológiában. Számtalan pszichoanalitikus és humanisztikus elmélet született, ezek közül kettőt emelnék ki, mert véleményem szerint ez a kettő illeszthető legjobban a kutya - gazda tanításának rendszerébe.

A legősibb és egyben legnagyobb hatású elmélet Hippokratész és Galénosz nevéhez fűződik, akiket már az időszámításunk előtti időkben foglalkoztatott az emberi személyiség működésének megértése. Ez az elmélet azért fontos, mert előszeretettel használják (helyesen vagy helytelenül, ez persze megítélés kérdése) a kiképzők a kutyák jellemvonásának, vérmérsékletének azonosítására is. Hippokratész elmélete szerint - az endokrinológia tudományát jócskán megelőzve - az emberi hangulatokat a testnedvekkel lehet legjobban jellemezni, úgy mint: vér, fekete epe, sárga epe és a nyák. A tudós véleménye az volt, hogy

amint valamelyik elem túlsúlyozott a testben, akkor az annak megfelelő temperamentum lesz a meghatározó (Allport, 1980).

Hippokratész gondolatmenetét folytatta később Galénosz, aki már a pszichológiai okokat is próbálta magyarázni az emberi temperamentumot. Négy elemre alapozott, ezek voltak a hideg, a meleg, a száraz és a nedves, majd ezekből alakult ki az azóta is használatban levő négy elnevezés: (1) *szangvinikus*: magabiztos, jókedvű, kedves, élénk, könnyen barátkozik, lelkesítő és motiváló. Az egyik legnépszerűbb temperamentum. Hátránya azonban, hogy hangos, naiv, feledékeny, fegyelmezetlen és felszínes, valamint könnyen haragra lobbán. (2) *kolerikus*: erős temperamentum, hirtelen haragú, lobbánékony, ugyanakkor felkészült és fegyelmezett, maximálisan elvégzi a feladatát, tökéletes vezető alkat, erős motivációval. Hátránya, hogy mindig ő a főnök, manipulál, ha kell, sokszor türelmetlen és jellemzően nem tudja elengedni magát. (3) *melankolikus*: szomorú, elmélkedő, mélabús, komoly és gondos, aki szeret egyedül lenni és megfigyelni a körülötte zajló eseményeket, ugyanakkor csend kedvelő. Érzelem orientált, aki szívesen csatlakozik másokhoz, de csak akkor, ha a másik fél a kezdeményező. Jellemzője még, hogy tehetséges, kreatív önfeláldozó és lelkiismeretes. Hátránya azonban, hogy pesszimistaként hajlamos a depresszióra, gyakran küzd ellentmondásokkal, kritikus és sok esetben bizonytalan. (4) *flegmatikus*: higgadt, emiatt gyakran tűnik úgy, mintha nem lennének érzelmei. Nehezen motiválható, lassú, lusta, Ugyanakkor kedves és megbízható, hűséges, diplomatikus, pozitív. Nem kezdeményező, hanem inkább szemlélődő, aki közös munka során nagyon jó csapatjátékos. Negatívumai is vannak, mégpedig az, hogy sokszor önző, aki kerüli a felelősséget és motiválatlan.

Ezt a négy elemet Galénosz később nagyobb csoportokra osztotta, így lett a extrovertált (kifelé nyitott): a szangvinikus és a kolerikus, míg extrovertált (befelé forduló): a melankolikus és a flegmatikus (Bartha, 1980).

A személyiség pszichológia egyik leggyakrabban használt modellje az úgynevezett öt faktoros modell, a „Big Five”. Az ötvenes évekből származó elmélet az emberi főbb személyiség vonásokat segít azonosítani. Egy személyiségvonáson belül mindkét véglet megtalálható (Carver-Scheier, 2011):

- *extraverzió*: dominancia, boldogság, társaság kedvelés, pozitív érzelmi beállítódás, asszertivitás / csendes, visszahúzódó, tartózkodó, barátságatlan, szeret egyedül lenni
- *lelkiismeretesség*: megbízhatóság, kitartás, precizitás, felelősségtudat/meggondolatlan, lusta, felületes, felelőtlen, ösztönös,

- *intellektus (más néven nyitottság):* taníthatóság, kreativitás, verbalitás, fantáziadús, kifinomult/fantáziátlan, durva, érdektelen,
- *barátságosság:* engedelmesség, szolgálatkészség, gondoskodás, érzelmi támogatás/barátságtalanság, hidegrég, nyers stílus, udvariatlan, ingerlékeny,
- *érzelmi stabilitás (más néven emocionalitás, vagy neuroticizmus):* érzelmi kiegyensúlyozottság, stressztűrés, higgadság/irreális gondolkodás, alacsony önértékelés, szomatikus tünetek, kevés impulzus kontroll,

Egy friss kutatás szerint, az emberi Big Five elméletben felsorolt személyiség vonások azonosíthatóak a kutyánál is (Turcsány, 2014).

Az ember és a kutya személyiségének összehasonlítása egyébként nem újkeletű dolog, hiszen már a hatvana években is végeztek összehasonlító vizsgálatokat a viselkedésükkel kapcsolatban (Miklósi-Topál, 2006).

Bár a fentebb felsorolt elméletek segítségünkre vannak az egyén megértésében és a személyiségek mélyebb, pontosabb meghatározásában, azonban nem hagyható figyelmen kívül az a tény, hogy az élőlények személyisége rendkívül komplex, ugyanakkor dinamikusan változik - mindez természetesen az életszakaszok és az egyéni fejlődés függvényében történő folyamat.

Gyakorlati tapasztalatom szerint, például az extrovertált személyek gyakran élvezik a kutyáikkal való kültéri szociális interakciót, valamint az aktív tevékenységeket, míg az introvertált személyek inkább otthon vannak a kedvenceik társaságában, ahol zavartalanul és nyugodtabb környezetben lehetnek.

### **2.4.1 Stressz, neurózisok, szorongás, félelem**

Eddig, a pszichológiai értelemben egészséges személyiségekről és azok osztályozásáról esett szó, azonban ahogy a dolgozatom címében is szerepel, a kutya rehabilitációja is a téma része. A rehabilitáció pedig, jelen téma esetében, a viselkedési rendellenességekkel kapcsolatos.

A városban élő családi kutyák nincsenek könnyű helyzetben, mert a nagyvárosi életformával járó különböző intenzitású ingerek hatással vannak a kutya viselkedésére. Az állat ösztönei kisebb-nagyobb mértékben tompulnak, szokásaik kényszeresen az emberhez idomulnak. A városi élettel számtalan olyan, a kutya számára zavaró inger is jár, ami próbára teszi az állat idegrendszerét (Szinák-Veress, 1991).

A kutya viselkedési rendellenességeit több tényező is okozza: egyrészt veleszületett genetikai örökség, másrészt környezeti hatás, tanult és szerzett. Az öröklött magatartással minden kutya

rendelkezik ilyen többek között pl. a táplálkozás iránti igény, a környezeti hatásokhoz való alkalmazkodás, vagy a menekülés és a támadás gondolata (Deim et al, 2014). A környezeti hatások említésekor nem hagyható ki a stressz és a stresszor fogalma.

A stressz hatása nem elkerülhető és folyamatos - különböző mértékű és intenzitású - alkalmazkodást igényel az állat és az ember szervezetétől is. A szervezet válasza többféle lehet, a közismert „üss vagy fuss„reakció mellett, ingerlékenység, fáradtság és legrosszabb esetben még a betegség is ide tartozik. A szervezet egyensúlyi állapotának (homeosztázis) megtartásában szerepe van az idegrendszernek és a hormonális rendszernek (Selye, 1964).

A kutyatréning során számos negatív hatása lehet stressznek (Theby, 2006).

A kutyára nézve:

- A stressz viselkedési problémákhoz vezethet, például agresszióhoz, túlzott ugatáshoz vagy visszahúzódáshoz.
- A krónikus stressz negatívan befolyásolhatja a kutya egészségét, többek között az immunrendszerének gyengülését, emésztési problémákat okozhat.
- A magas stresszszint gátolhatja a kutyát a tanulásban, és megnehezítheti a kívánt viselkedési minták megtanulását.

A gazdára nézve:

- Ha a kutya stresszes és viselkedési problémákat mutat, a gazda is stresszes lehet, ami a kapcsolatukat és az egymás közötti kommunikációt is nehezítheti.
- Csökkenhet a gazda motivációja a tréning során, ha azt látja, hogy a kutya nem reagál jól a tréningre, vagy kezelhetetlennek tűnő viselkedési problémái vannak.

A stressz kiváltó tényezője a stresszor, ami az összes olyan ingert gyűjtőfogalma, amelyek a szervezetet alkalmazkodásra kényszerítik. A stresszorok két nagy csoportja a (1) fizikai behatások (pl. hideg, meleg, zaj), amik univerzális stresszválaszt váltanak ki, illetve a (2) pszichoszociális stresszorok (pl. tömeg, izoláció), amikre a válasz egyénileg változó. Fontos megjegyezni, hogy az akut, de intenzív stresszhatások hosszútávú élettani és viselkedési változásokat okozhatnak (Kállai et al, 2014).

A viselkedési problémák hátterében, többségében meghúzódó neurózisok megértése fontos, mert segítenek azonosítani a felmerülő viselkedési problémákat. Mivel a kutyák nem képesek verbálisan kifejezni az érzelmeiket, illetve a belső állapotukat, a neurózisokra jellemző viselkedési jelek pedig gyakran eltérőek lehetnek, ezért könnyen összetéveszthetők más viselkedési problémákkal.

A neurózis az idegbetegségnek az a fajtája, ami nem igazolható anatómiai elváltozással, de a szervezet lelki (és ezáltal testi) működésében zavarként jelentkezik (Jakab, 2011).

A kutyáknál neurotikus viselkedést általában különböző tényezők kombinációja okozhatja, beleértve genetikai hajlamokat, környezeti stresszt, szocializációs hiányosságokat, fizikai vagy érzelmi traumákat, túlzott szeparációs szorongást vagy nem megfelelően kielégített szükségleteket. A többi állathoz hasonlóan a kutya is úgynevezett ösztönös hatóerőkkel (drive) születik, azonban ezek, az ember világához való alkalmazkodás kényszere miatt elfojtás alá kerülnek. Ez olyan komoly belső problémát generál, ami neurotikus állapothoz vezethet (Jakab, 2011). „Főként az ember teheti elmebeteggé az állatot, ha állandóan megakadályozza, hogy saját ösztönei, törvényei szerint reagáljon az őt érő eseményekre” (Popper Péter: *Részemről mondjunk mancsot*, Saxum kiadó, 2004).

Abban az esetben, ha ez az érzelmi és viselkedésbeli zavara trauma által szerzett (és nem öröklött), szakértő segítséggel visszafordítható, gyógyítható (Szinák-Veress, 1991).

Az embereket érintő neurózist, akárcsak a kutyák esetében, szerzett betegségnek tekinthetjük, mert az egészségestől eltérő pszichikus működés, ami a szervezet zavart reakciója egy küldő tényezőre (Bartha, 1981). Más megfogalmazás szerint ez egy átmeneti viselkedés zavar, amely a viselkedésnek csak bizonyos részeire van káros hatással. A négy pszichés anomália első lépcsőfoka, pszichés konfliktusok és traumák hatására keletkeznek. Ez az állapot jól gyógyítható különféle pszichoterápiás módszerekkel (Winkler, 1981).

Mindennek ellentmond Karen Horney (1937), aki szerint a neurózis mindenkinek az életében előfordul kisebb-nagyobb mértékben. A pszichoanalitikus kutatásaival igazolt tényként állította, hogy a neurózis szorongás alapú és állandó, vagyis mindig jelen van az egyén életében, okát pedig a gyermekkorban elszenvedett hatásokban kell keresni (Horney, 2004).

A szorongás olyan érzelmi állapot, amelyet általában egy bizonytalan helyzet vagy fenyegetés vált ki. Ez lehet fizikai, pszichológiai vagy szociális természetű. A kutyák és az emberek egyaránt érzékelhetik és megélhetik ezt az állapotot (Jakab, 2011). Kutyáknál a szorongás különböző formákban jelentkezhet, mint például a szeparációs szorongás a tulajdonos vagy más kedvenc személy távollétében fordulhat elő, míg a zajokra vagy idegen helyzetekre adott túlzott reakciók is jelezhetik a szorongást. A kutya szorongása általában testbeszédükön, viselkedésükön keresztül nyilvánul meg, például remegés, szorongó ugatás vagy bújócskázás. Az embereknél a szorongás hasonló módon jelentkezhet: lehet általános szorongás, amely állandóan jelen van, vagy kiváltó tényezőktől függően időszakos. A szorongás gyakran kíséri

az emberi élet stresszes időszakait, és különböző módon befolyásolhatja az életminőséget és a mindennapi funkcionálást.

Honey által azonosított és megnevezett, úgynevezett „alapszorongás” fogalma kutyát és ember is érinthet. Ez az érzés nem más, mint az a gyermekkori élmény, hogy gyámolatlanul egyedül maradunk egy ijesztő világban, mert a szüleink elhagynak minket. Ezt az alapszorongást csökkentheti egy biztonságos közeg: ha szeretetet, melegséget, toleranciát tapasztalunk magunk körül (Carver-Scheier, 2006).

A félelem alapvetően egy negatív érzelmi állapot, amely többek között veszély vagy veszélyesnek vélt helyzet esetén jelentkezik. Megoldása (reakciója) az egyénnek a menekülés vagy az elhárítás (Jakab, 2011).

A fejezetben említett fogalmak - stressz, neurózisok, szorongás és félelem - felismerése kiemelt fontos a kutyatréneri munkában. A feszültséget okozó környezeti tényezők, szituációk, illetve a problémák tüneteinek azonosítására azért van szükség, hogy megfelelő támogatást és kezelést tudjon nyújtani a szakember gazdának és kutyájának egyaránt.

A mentálhigiénés szemlélet azt sugallja, hogy nemcsak a kívánt viselkedési mintákra kell koncentrálnunk, hanem mentális szempontból a gazda-kutya jólétére is. Ezért kiemelten fontos, hogy a kutyatréner tisztában legyen ezekkel az alapvető fogalmakkal, és tudatosan alkalmazza őket a munkájában, hogy segítsen mind a gazdának, mind a kutyának egyensúlyt találni és harmonikus, boldog életet élni együtt.

## **2.5 Kötődés elméletek**

Az ember és a kutya közötti kapcsolat egyik legszebb aspektusa az érzelmi kötelék, amely kettejük között - ideális esetben - kialakul. A kutya képes az ember érzelmi állapotát érzékelni és reagálni rá, ami segíthet abban, hogy az ember ne érezze magát egyedül. A gazdák is rendkívül érzékenyek a kutyáik érzelmi állapotára, ma már egyre többen úgy tekintenek a négylábú barátjukra, mint érző és gondolkodó lényekre.

A gazda és a kutya közötti kapcsolatban egyaránt megfigyelhetők olyan pszichológiai kötődési mintázatok, amelyek hasonlóak az emberi kapcsolatokhoz. A kutya nem csupán egy háziállat, hanem egy hűséges társ, aki része lesz az ember mindennapjainak, érzelmi életének és társadalmi kötelekeinek. Ahogyan az emberi pszichológiában is fontos szerepet játszanak a kötődési elméletek a szoros kapcsolatok és az érzelmi kötelékek megértésében, úgy alkalmazhatók ezek az elméletek a gazda és kutya közötti kötelék vizsgálatában is.

A kutya és gazdája kötődésének megértésére a Bowlby és az Ainsworth által végzett kutatások jó alapot nyújtanak. A kutya és gazdája közötti kötődés vizsgálata során hasznos lehet az emberi kötődés elméletek alkalmazása és az átvétele, mivel ezek az elméletek segítenek megérteni az állatok és az emberek közötti érzelmi kötelékek természetét és dinamikáját.

John Bowlby kötődésemélete (1969) a második világháborúban árván maradt gyerekek megfigyelése során jött létre. Megállapította, hogy a csecsemőknek és a kisgyerekeknek biológiai szükséglete a gondozójukkal szoros kapcsolat, és mint ilyen, a kötődési viselkedés tulajdonképpen egy adaptív válasz a túlélésre. Bowlby szerint a kötődés egyensúlyt teremt a kisgyerek biztonság iránti szükséglete és a világ felfedezésének vágya között (Cole-Cole, 2006).

Mary Ainsworth kísérletei (1970) segítettek kategorizálni a gyermekkori kötődési mintákat. „Idegen helyzet” elnevezésű kísérletében arra összpontosított, hogyan reagálnak a csecsemők, amikor anyjukkal elszakadnak egy idegen környezetben, majd visszatér hozzájuk. A kísérlet eredményeként a gyerekeket három kategóriába sorolták (Ainsworth-Bowlby, 1965):

1. *biztonságos kötődés*: az a gyermek kötődik biztonságosan az édesanyjához, aki szabadon felfedezi a környezetét az anyja jelenlétében. Amint az anya elmegy, a gyermek ideges lesz ugyan, de azonnal megnyugszik, amint újra felbukkan és ölebe veszi. A gyermek biztonságos kötődésének kialakulásához szükséges az, hogy a biztonságot jelentő személy – anya – elérhető legyen és kielégítse a gyermek minden felmerülő igényét.
2. *szorongó-elkerülő kötődés*: bár egy szobában vannak, a gyermek nem nagyon foglalkozik azzal, hol ül az anyjuk a helységben. Amikor az anyjuk kimegy, sírnak ugyan, de az idegen is meg tudja nyugtatni őket. Amikor az anya visszatér, a gyermek nem megy oda hozzá, hogy biztonságot keressen.
3. *szorongó-ellenálló kötődés*: az ilyen típusú gyerekek az anyjuk jelenlétében és a közelében is szoronganak. Feldúltak lesznek, ha egyedül hagyják őket, majd a megnyugtató sem sikerül.

Az emberi kötődés elméletei és a kutya-gazda kapcsolata egy izgalmas és mély témát vet fel, melynek középpontjában az érzelmi kötelékek és az evolúciós szükségletek állnak. Az általam kiemelt Bowlby és Ainsworth emberi kötődéseméletek azt vizsgálják, hogy az emberek hogyan képesek kötődni egymáshoz, és hogyan alakulnak ki ezek a kötelékek az élet különböző szakaszaiban.

A kutya és gazdája közötti kötődés hasonló alapelveken nyugszik.

A gazda számára a kutya már nem csak egy háziállat, hanem a család része, és a kutya is úgy tekint a gazdájára, mint a családjára, az alapvető szükségleteinek kielégítőjére és támaszára. Az ember és kutya közötti kapcsolatban megfigyelhető az a bizalom és biztonság, amelyet Bowlby és Ainsworth is hangsúlyozott az anya-gyermek kötődésében. A kutya érzelmi szükségleteihez való érzékenység, a kölcsönös figyelem és a gondoskodás mind hozzájárulnak a kutya és gazdája közötti kötődés megerősítéséhez. A gazda jelenléte, támogatása és gondoskodása a kutya számára érzelmileg stabil környezetet teremt, amelyben a kutya képes kifejezni szeretetét és kötődését, hasonlóan ahhoz, ahogy egy gyermek az anyjához kapcsolódik. (Fontos megjegyezni azt a különbséget, hogy míg a gyermek felnőtt és önálló életet kezd élni leválva a szüleitől, addig a kutya ilyen jellegű függése és ragaszkodása az élete végéig tart.)

A témához kapcsolódóan több kutatás is igazolja ezt az elméletet. Az ELTE etológusai úgynevezett „Idegen helyzet tesztel” 1998-ban azt igazolták, hogy hasonló vizsgálati helyzetben a kiskutya reakciói megegyeznek az Aisworth tesztben szereplő kisgyerekek reakcióival. Vagyis a gazdájukhoz erősen kötődő kutyák ugyanolyan szorongó viselkedést mutatnak, ha elválasztják őket a szeretett személytől, mint a gyerekek (Csányi, 2000; Topál et al, 1998). Egy korábbi kutatás pedig azt is igazolta, hogy feltételezhetően a hasonló neurokémiai folyamatok okán, az emberi depresszióra használt gyógyszerek hatásosak a gazdájuktól elszakított kutyáknál érzelmi állapotának stabilizálására is (Csányi, 2000; Scot et al, 1973).

Később a technológia segítségével, mágneses rezonancia géppel (MRI) is megvizsgálták a kutyák kötődési viselkedését. A kutatás rámutatott: amellett, hogy az ebek meg tudják különböztetni a saját gazdájuk hangját más emberekéétől, a szavakkal kifejezett elismerésének jutalomértéke többet jelent számukra, mint bármi más (Gábor Anna et al, 2021).

Ugyancsak a kutya-gazda közötti erős köteléket igazolja egy korábbi, japán kutatók által végzett vizsgálat, mely szerint az állatok fejében a gazda arcának képe is megjelenik, amikor csak a hangját hallja. Ez a kutatás volt az első bizonyíték arra, hogy a kutyák vizuális képet is társítanak a hallott információhoz (Adachi et al, 2007).

## **2.6 A kutyakiképző szerepe és a mentálhigiénés szemlélet jelentősége a kutya tanításában**

A kutyatréning nemcsak a kutya viselkedésének formálásáról szól, hanem a gazda és a kutyája közötti kötelék mélyítéséről is. Ebben a folyamatban rendkívül fontos szerepet játszik a kutyatréner értő és érző hozzáállása, melynek mentálhigiénés jóléti szempontokat is figyelembe kell vennie.



A kutyakiképző az egyik legfontosabb szereplő a kutyák viselkedésének és képességeinek fejlesztésében. Feladata nem csupán a parancsok tanítása, hanem a kutya és gazdája közti kapcsolat erősítése, a megfelelő viselkedésformák kialakítása, mindezt az állat jólétének szem előtt tartásával. Egyfajta prevenció szerepe is az tréneré, hiszen a megfelelő tudáson alapuló felvilágosító munkájával, számos nem kívánatos esemény, mint például kutyatámadás, baleset előzhető, illetve háárítható el. A tréner hozzáállása nem csupán a technikai tudást és az irányítást foglalja magában, hanem a megértést, az empátiát és az érzékenységet is. Az értő és érző kutyatréner nemcsak a kutya viselkedésére, hanem a gazda érzelmi és pszichológiai állapotára is figyel. Ez a hozzáállás lehetővé teszi, hogy a kutyatréning ne csak egy egyirányú folyamat legyen, hanem valódi kommunikáció és együttműködés alakuljon ki a gazda és a kutya között.

A kutya kiképzése ma már nem csupán a kutyára fókuszáló tréning feladat, hanem komplex pszichológiai folyamat is, mely számos tényezőt foglal magában: megerősíti a gazda és az állat közötti köteléket, az együtt töltött idő, az egymásra való odafigyelés és az együtt végzett tevékenységek közös élményeket teremtenek, amelyek örökre összekovácsolják a gazda és a kutya kapcsolatát.

A kutya kiképzése során a mentálhigiénés szempontok kiemelkedő fontossággal bírnak. A kutyakiképzőnek meg kell értenie a kutya természetét, viselkedési mintázatait és tanulási hajlandóságát. Fontos megfigyelnie és értenie a kutya testbeszédét, jelzéseit és reakcióit, mivel ezekre reagálva tud megfelelően kommunikálni az állattal, valamint hatékonyabban tudja irányítani a tanítási folyamatot. A pozitív megerősítés elvei alapján a kutyakiképző olyan módszereket alkalmaz, amelyek a kívánt viselkedés megerősítésére összpontosítanak, és elkerülik a büntető vagy negatív megközelítéseket. Ez nemcsak hatékonyabb, de etikusabb is, és elősegíti a kutya és a gazda közötti bizalom és kapcsolat kialakítását (Stilwell, 2014). Rehabilitáció esetén, a kutya önbizalmát a csendes környezetben végzett, az állat igényeihez igazodó lassú tréning erősíti a legjobban (Marty et al, 2018).

Az egyik legfontosabb pszichológiai szempont a türelem és a következetesség. A kutya kiképzése időigényes folyamat, és minden kutya saját tempóban tanul. A kutyakiképzőnek türelmesnek és kitartónak kell lennie, és folyamatosan alkalmazkodnia kell a kutya egyéni szükségleteihez és tanulási stílusához, valamint a gazda mentális állapotához. Fontos még az értő és érző hozzáállás, melynek előnyei:

- Az értő és érző kutyatréner képes empátiával közelíteni a pároshoz. Ez a hozzáállás segíti a gazda és a kutya viselkedése mögött rejlő okok és szükségletek megértését.

- Az értő és érző hozzáállású kutyatréner a türelmes jelenlétével hozzájárul a bizalom és a kötelék kialakításához a gazda és a kutya között.
- Az érzékeny hozzáállás hozzájárul a gazda és a kutya mentális jólétéhez. A pozitív megerősítés és az empatikus jelenlét segít csökkenteni a stresszt és növelni az önbizalmat a gazdában-, ez pedig jó hatással van a kutyára is.
- Az értő és érző kutyatréner - aki maga is érthetően és asszertívan kommunikál - kialakítja a kommunikációs csatornát a gazda és a kutya között, segítve őket abban, hogy hatékonyan megértsék egymást.

Az asszertív kommunikáció használata - amikor egyenes és érthető közlésmóddal mondjuk el a másoknak, amit szeretnénk (Hadfield-Hanson, 2010) -, kulcsfontosságú a kutyakiképző számára. Ez a fajta határozott és magabiztos megnyilvánulás, amely lehetővé teszi a szakember számára, hogy világos és egyértelmű utasításokat adjon a kutyának és a gazdájának egyaránt. Azonban az asszertív kommunikáció nemcsak a kutyakiképzés során fontos, hanem a gazdával való megfelelő kapcsolat kialakításában és fenntartásában is. A kutyakiképzőnek segítenie kell a gazdát abban, hogy az állat számára érthetően és következetesen kommunikáljon a kutyájával, és megtanítsa neki a megfelelő viselkedési normákat. Ugyanakkor a szakembernek elengedhetetlen szerepe van a gazda és a kutya közötti kötődés kialakításában és erősítésében, mert csak a megfelelő kiképzés és kommunikáció segít megteremteni a bizalmat és a kölcsönös tiszteletet közöttük. A gazda és a kutya közötti szoros kapcsolat nemcsak az engedelmesség és a teljesítmény szempontjából fontos, hanem a mentálhigiénés szempontból egészséges és kiegyensúlyozott kutyák nevelése szempontjából is (Stilwell, 2014).

Az asszertív kommunikáció mellett és a Rogersi triász elvei is fontosak a gazda és a kutya közötti kötődés kialakításában, erősítésében és elmélyítésében.

A személyiség központú pszichológia kiemelkedő alakja, Carl Rogers egyik legfontosabb elmélete az úgynevezett „Rogersi triász” egy olyan pszichológiai modell, amely az emberi fejlődés és tanulás elméletén alapul. Ez a modell három alapelveket foglal magában: az empátia (EMP), feltétel nélküli elfogadás (FNE) és a kongruencia (KON). Először ismertetném, hogy a humán segítő kapcsolatban mit jelentenek ezek a kifejezések (Tringer, 1991):

- az *empátia*, görög szó, melynek jelentése: „együtt-érzést”. Az empátiával rendelkező szakember nem csak a kliens által elmondottakra reagál, hanem észleli a mélyen megbúvó érzelmi és motivációs hátteret is. Az úgynevezett empátiás megértésben fontos szempont, hogy mindig a kliens szemével kell megfigyelni a dolgokat.

- *feltétel nélküli elfogadás*, Rogers felfogásában annyit jelent, hogy értékelni kell a másik embert, meg kell látni benne a pozitívumokat. Fontos, hogy a feltétel nélküli elfogadásnak nem feltétele a viszonyosság! A segítő szakember, amikor feltétel nélküli elfogadásban van, akkor nem irányít, nem türelmetlen, nem hűvösen távolságtartó, nem értékeli le a másik felet, nem gúnyolódik és a személyes problémáit nem viszi a segítő folyamatba.
- a *kongruencia*, vagyis a hiteles viselkedés feltétele az, hogy a beszélő fél verbális, nonverbális közlései, valamint a belső állapota egymással átfedésben vannak.

Bár eredetileg emberi viselkedésre és segítő kapcsolatokra íródott ezt az elméletet, akárcsak egyre több modell a humán pszichológiából-, gyakorlati tapasztalatom szerint ez is beemelhető és működőképes a kutyakiképzésben, azon belül is a gazda-kutya kapcsolatának fejlesztésében. A továbbiakban részekre bontva ismertetem, milyen módon segíti Rogers elmélete a kiképző munkáját.

Az Rogersi triász első alapelve, a kongruencia, arra utal, hogy legyen őszinte, autentikus és önazonos a kutyakiképző, vagyis konzisztensnek kell lennie a szavai és a cselekedetei között. A kutyák érzékenyek az emberi viselkedésre és az ellentmondásokra, ezért fontos, hogy a kutyakiképző kiegyensúlyozottan és következetesen viselkedjen és kommunikáljon a gazdával, valamint a kutyával is.

A második alapelv az empátia. Ami jelen esetben azt jelenti, hogy a kutyakiképző legyen képes megérteni és azonosulni a gazda érzéseivel és problémáival. Természetesen a tréner nem tévesztheti szem elől a kutyát sem. Fontos felismerni az állat érzéseit, szükségleteit és viselkedése mögött rejlő problémákat, mindezt pedig empátikusan reagálni. Az empátikus hozzáállás segít a kutyakiképzőnek jobban megérteni a gazdát, a kutyát, a köztük levő kapcsolatot, valamint segít abban is, hogy a kutyával való kommunikáció hatékonyabb legyen.

A feltétel nélküli elfogadás, a harmadik alapelv, azt jelenti, hogy a kutyakiképző elfogadja a gazdát és a kutyáját is olyannak, amilyen. Az elfogadás segít abban, hogy a kutyakiképző támogató és szeretetteljes környezetet teremtsen a tanítás során, segít a gazdának megérteni és elfogadni a kutyája összes egyedi tulajdonságát és viselkedési mintázatát, ezáltal megkönnyítve kettejük közös munkáját, kapcsolódását.

Összességében tehát a „Rogersi triász” alkalmazása a kutya tanítása során is kifejezetten eredményes lehet, mert akárcsak a humán segítő folyamatokban, a kutya-gazda kapcsolat fejlesztése során is hatékonyan működik az odafigyelő, elfogadó segítői (tréneri) attitűd. A személyközpontú pszichológia kiemelkedő alakja, Carl Rogers még számos fontos és támogató

gondolatot fogalmazott meg a munkássága során, melyek közül kiemelnék még kettőt, ami véleményem szerint iránytű lehet a tréneri munkába (Tringer,1991):

- a segítő kapcsolatban nem a választott módszer a legfontosabb, hanem maga a segítő személye (mindenki a személyiségével dolgozik)
- a hatékonyság nem a választott módszerek együttesének a függvénye, hanem sokkal inkább az, hogy a segítő milyen helyzetet biztosít az egyén erőforrásainak a kibontakoztatására.

Rogers szerint a segítő kapcsolat határtalan, mert sokféle kapcsolatra érvényes, alapelve pedig, hogy a segítő személy a másik félnél elősegíteni és támogatni annak (Rogers, 1961):

- növekedését,
- fejlődését,
- érettebbé válását,
- zavartalan működését,
- az élet nehézségeivel való megbirkózását.

Az úgynevezett „értő” és „érző” segítői, tréneri jelenlét nemcsak a gazdára van jó hatással, hanem a kutyára is, hiszen az állat nem csupán fizikai, hanem érzelmi lény is. Az alap érzelmei hasonlóak az emberéhez, így a fájdalom, a harag és a félelem is jól azonosíthatóak, ezek kifejezése pedig az állati kommunikáció kifejezésének fontos része (Csányi, 2000). A kutya érzelmi jóléte meghatározza viselkedését, reakcióit és együttműködési hajlandóságát. Ahhoz, hogy a kutya optimálisan teljesíthessen és kiegyensúlyozott kapcsolatban legyen a környezetével, fontos figyelembe venni érzelmi szükségleteit.

A kutya a stressz és szorongás állapotában nem képes optimálisan tanulni, együttműködni, ugyanakkor hajlamosabb lehet az agresszióra vagy akár az elszigetelődésre, ami jelentősen hátráltathatja a tréning hatékonyságát (Becker, Radosa, Sung, Becker, 2018).

A kutya mentálhigiénés jóléte szempontjából fontos a kutya bizalmának és biztonságérzetének megteremtése. Ha a kutya biztonságban érzi magát környezetében és a gazdájával, hajlandóbb lesz nyitottan reagálni az új helyzetekre és az új kihívásokra. Ideális helyzetben a kutya nyugodt környezetben él, kiszámítható emberek között. A gazdája ismeri az állat testbeszédét és reagál is rá.

A kiképzés során jelen levő mentálhigiénés segítő szemlélet támogatja a kölcsönös bizalmat és az együttműködést a kutya és a gazda között. A közös célok kitűzése, majd elérése és a kölcsönös tisztelet biztos alapja lehet a stabil kapcsolatnak. A megfelelő kommunikáció és az egymás megértése pedig elősegíti a gazda és a kutya közötti harmónia kialakítását, fenntartását.

Összességében tehát elmondható, hogy a kutya mentálhigiénés jólétének megőrzése és fejlesztése kulcsfontosságú a harmonikus kutya-gazda kapcsolat kialakításában és fenntartásában. Ehhez pedig kiegyensúlyozott gazdára, valamint az őket támogató, megfelelően képzett, kynológiai és pszichológiai tudással rendelkező trénerre van szükség.

Mindezek megerősítéseként pedig zárásként ide tűznék egy gondolatot Csányi Vilmos etológustól, aki szerint „a kutya viselkedését csak a vele kapcsolatban álló emberek viselkedésével együtt lehet értékelni” (Jakab, 2011).

### **3. Saját vizsgálatok**

Esettanulmányokkal: benne a gazdák számára felvetett tematikus kérdésekkel és egy rajzvizsgálati teszt segítségével szeretném alátámasztani a szakdolgozatom célkitűzéseiben megfogalmazott gondolatok gazdák által visszaigazolt hasznosságát és relevanciáját.

Az általam elvégzett esettanulmányok - és a gazdáknak feltett tematikus kérdések -, konkrét példákon keresztül mutatják be a mentálhigiénés módszertan alkalmazását a gyakorlatban. A rajzvizsgálati teszt pedig további mélységet ad: lehetővé téve a résztvevők kifejezőképességének és spontán (tudat alatti) reakcióinak elemzését.

Ezen módszerek együttes alkalmazása hozzájárul a szakdolgozat átfogó és megalapozott megértéséhez és következtetései megerősítéséhez.

#### **3.1 Anyag és módszer**

##### **Képi kifejezéspszichológia, 60 másodperces rajzteszt**

A rajzvizsgálat a képi kifejezéspszichológia módszere. A képi kifejezéspszichológia az elkészült képpel, valamint az elkészülés folyamatával foglalkozik, ezen belül is a kép készítőjének megfigyelhető viselkedésével és a kognitív és affektív folyamatokkal. A képi kifejezést két tényező alkotja: produktum és folyamat (Vass, 2011).

A rajztesztek kilenc csoportba sorolhatóak: összetett rajztesztek, emberrajz tesztek, farajz tesztek, családrajzok és kapcsolódó sémák, kinetikus rajztesztek, többszemélyes rajzvizsgálat, firkatesztek és spontán firkák, színes rajztesztek, valamint a speciális rajztesztek (Vass, 2011).

A rajzvizsgálat egy komoly és összetett vizsgálati folyamat. Jelen dolgozatomban egy tesztet használok, aminek értelmezésekor kihagyom most az összetett, SSCA szerinti „7 lépéses” elemzést, eltekintek a mélyebb helyzet és formai elemzéstől, a tartalmát tekintve így is releváns eredményt mutat majd.

A Hatvan Másodperces Rajzteszt (*Sixty Second Drawing Test, SSDT*) a speciális rajztesztek csoportjába tartozik. Tökéletes módszer a kapcsolatok és a kötődések vizsgálatára. Amellett, hogy az egyik leggyorsabban és legegyszerűbben felvehető rajzteszt, a rajzoló első, spontán reakciójára épül. Ez azért is fontos, mert a szakértők szerint az azonnali adott, gyors válaszok mindig őszintébbek és számtalan mély (tudat alatti) információt tartalmazhatnak. Ez a teszt is egyszerűnek tűnhet, azonban a személyiségről és a kapcsolatairól ad mélyebb értelmezést, tudatos és nem tudatos szinten egyaránt (Vass, 2011).

Az alap teszt kérdések speciális célok esetén a szakértők által helyettesíthetőek egyéb, a vizsgált személlyel, a vizsgálat tárgyával kapcsolatos témákkal, fogalmakkal.

1. A tesztfelvétel módszere (Vass, 2011.):

Vizsgálati eszközök:

- a kérdések számával megegyező A6-os méretű fehér, vonalazatlan papírlap (kifejezetten segíti a teszt gördülékeny felvételét és a spontaneitást, ha megkérem a teszt alanyt, hogy az A4-es méretű lapot ő hajtogassa, majd tépje négy részre),
- toll vagy ceruza (a teszt szempontjából mindegy, hogy melyik).

2. A teszt felvételének folyamata és kérdései

A vizsgálat vezetője minden lapnál új instrukciót ad. Fontos, hogy a vizsgált személyt sürgetni nem szabad, kapjon időt a rajzolásra. Az instrukciók (feladatok) rövidek és egyértelműek, visszakérdés esetén a vizsgálat vezető nem segítheti a vizsgált személyt. Kiegészítő instrukció, segítség, nem adható.

A rajzolendő feladatok, egymás utáni sorrendben:

- Tedd magad elé a lapokat fektetve, vízszintes irányban. Vedd elő az első lapot: *(1) Rajzolj egy kört, ami téged jelképez!*  
A második rajz következik, azonban most kivételesen marad az első lap, erre kell tovább rajzolni: *Most rajzold le a kutyádat is egy kör formájában, ami őt jelképezi, ugyanerre a lapra. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 1.*
- Új lapon: *(2) Most ábrázold magadat és a kutyádat egy - egy kör formájában. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 2.*
- *(3) Ábrázold magadat és a legjobb barátodat egy - egy kör formájában. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 3.*
- *(4) Ábrázold magadat és azt, akivel konfliktusban állsz egy-egy körrel. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 4.*
- *(5) Gondolj arra a kutyáddal kapcsolatos belső problémára, ami most foglalkoztat. Ábrázold magadat és ezt a problémát egy-egy körrel. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 5.*

- (6) *Most ábrázold magadat és ez előző problémát 1 év múlva egy- egy körrel. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 6.*
- (7) *Ábrázold magadat és az ideális kutyádat egy - egy körrel. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 7.*
- (8) *Ábrázold ezen a lapon az erős Énedet és a gyenge Énedet egy - egy körrel. Jelöld is őket. Ha kész: Rajzolj az egyik körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 8.*
- (9) *Ábrázold magadat és a boldogságot egy-egy körrel. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 9.*
- (10) *Ábrázold magadat és a kutyádat a felmerülő problémák kezdetekor, egy - egy körrel. Ha kész: Rajzolj a téged ábrázoló körbe egy X-et, Írd a lap alsó sarkába: 10.*

A teszt felvételében és értékelésében jártas vizsgálatvezető az egész teszt alatt megfigyeli a vizsgálatot végző személyt és minden mozzanatot feljegyez, különös tekintettel a válaszok előtti reakcióidő megnövekedésére, esetleges kihagyására, váratlan verbális reakciókra, a rajzolások során alkalmazott korrekciókra (áthúzás, javítás, ceruzarajz esetén radír kérésére). Ezek mindig információ jelleggel bírnak az értékelés során.

### 3. A teszt kiértékelése

Minden esetben együtt végzi a vizsgálatvezető a vizsgált személlyel. (Ennyiben diagnosztikus megállapításokra van szükség, azt csakis a rendszerelméleti keretben (SSCA) tehetünk.) Jelen esetben, a szakdolgozatom témáját tekintve mély, szakértői elemzésre nincs szükség, mert a megfelelő tanulságok nélkül is egyértelműen levonhatóak, az elkészült rajzok téma szerinti értelmezésekor.

A körök egyszerű tulajdonságainak megfigyelése:

- körök távolsága
- mérete
- átfedése
- vízszintes és függőleges pozíciók
- körök alakja



Az elemzés speciális része, az egyes relációk pszichológiai jelentése (a feladatok felszólító jellege szerint):

- (1) a kapcsolat megélése (első spontán válasz)
- (2) a kapcsolat megélése (ahogyan a tudat számára elfogadható)
- (5) aktuális probléma megélése és kezelése
- (6) spontán belső válasz, megoldható-e a probléma (növekszik, csökken vagy megszűnik).

## 4. Eredmények és értékelésük

Ebben a fejezetben esettanulmányokat mutatok be. Ezek az esetek olyan különleges helyzeteket és kihívásokat tárnak fel, amelyeknek kezelése során a mentálhigiénés szemlélet kiemelkedő fontossággal bírt. A kutyatréning ugyanis - a szemléletem szerint -, nem csupán az állatok viselkedésének formálását jelenti, hanem egyfajta kapcsolatépítési folyamatot is az állat és gazdája között.

Az esettanulmányok bemutatása mellett mindegyikhez egy rajzteszt és egy rövid kérdőív is társul -, mindezek célja, hogy megmutassa, milyen hatással van a gazdákra, a közös munkára és az eredményekre a mentálhigiénés elvek alapján tartott kutyatréning.

(A gazdák név nélkül hozzájárultak a történetek, a fotók, valamint a tesztlapok fényképeinek szakdolgozatban történő szerepléséhez.)

### 4.1 Nünü és gazdája

Pumi jellegű másfél éves kutya (*1.kép*), aki egy menhelyről került az új családjába. Gazdája rutinos kutyásnak számít, Nünü második kutyának érkezett a családba. Az első kutya egy 8 éves fajta tiszta west highland white terrier, aki kifejezetten nyugodt, kiegyensúlyozott, ezért a család azt gondolta, tökéletes társa lesz az új, mentett kiskutyának. Viszonylag hamar kiderült, hogy Nünü egyéni bánásmódot igényel, mert kifejezetten rosszul viselte a „kutya ovit”, ahova szocializáció miatt vitték: esze ágában sem volt haverkodni a többi kutyával, sőt, kifejezetten ellenséges volt gyakorlatilag mindenkivel. A gazda tréneri segítséget kért, így kerültek hozzám. Az első találkozásunk alkalmával Nünü kifejezetten barátságtalan volt, kétszer bele is csípett a vádlimba, jelezve, hogy egyáltalán nem örül az érkezésének. Idegesen és hangosan ugatott, valamint tartotta a számára biztonságot jelentő, megfelelő távolságot közöttünk, mindezt azért ugrásra kész állapotban. A gazdáját nagyon elkeseredett állapotban találtam, tehetetlennek érezte magát és kiszolgáltatottnak a kutya viselkedése miatt. Már vendégeket sem tudtak fogadni az otthonukba.

Trénerként nehézséget okozott:

- A gazda bizonytalansága a tréninggel kapcsolatban, minden javaslatomat kételkedve fogadta: „Biztosan működni fog?”
- A gazda bizonytalansága a kutyája irányába: „Lehet ezen a viselkedésen valaha változtatni?”

- A gazda bizonytalansága önmaga irányába, valamint a kétkedés és az önvád: „Lehet, hogy rosszat tettem azzal, hogy a kutyaoviba erőltettem? Biztosan én vagyok ennek a kutyának a tökéletes gazdája?”

Kihívást jelentett, hogy nemcsak egy bizonytalan és emiatt harapós, ugató, megközelíthetetlen kutyával van dolgom, hanem egy önmagát megkérdőjelező, bizonytalan, a külső segítséget eleinte kétkedéssel fogadó gazdával is.

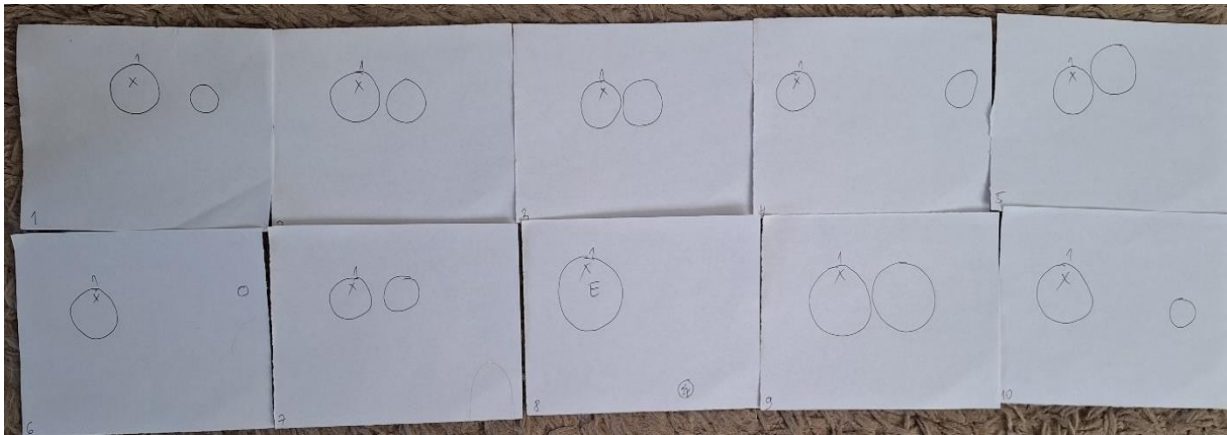
A kutyaiskolában, egyéni oktatás keretein belül kezdtük meg a munkát. A területek, amiket érintettünk:

- bokszt használat és boksz tréning,
- figyelem, együttműködés és bizalom építése, fejlesztése a kutya és a gazdája között, játékos feladatokkal,
- utcai tréning, eleinte távolságot tartva - plusz kutya segítségével (eleinte megközelíthetetlen volt Nünü egy másik kutyának),
- ma pedig már közös, „bátorság tréning” másik kutya segítségével.

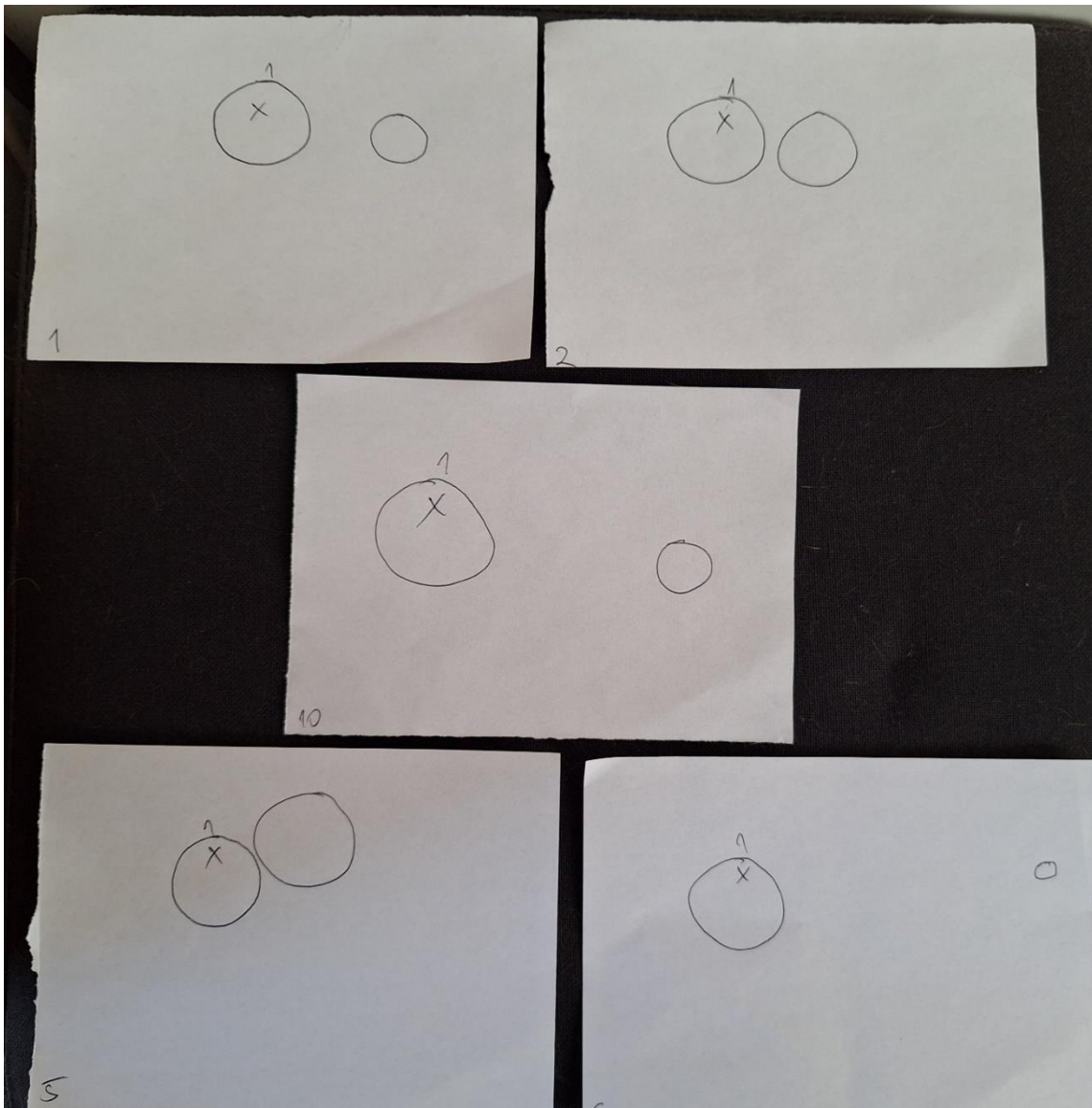


*1.kép: Nünü és gazdája (forrás: saját)*

A rajzteszt során elkészült összes lap: (2.kép, forrás: saját)



A vizsgálat szempontjából fontos lapok: (3.kép, forrás: saját)



A rajzvizsgálat során készült tesztlapok alapján megállapítható (3.kép):

- az (1) lap (én, én+kutyám) ami a kapcsolat spontán reprezentációjának tekinthető, a kutya és a gazda közti távolságot mutatja,
- a (2) lapon (én+kutyám), ami a kapcsolat tudatos megélését mutatja, a körök közti távolság csökken, valamint a körök mérete is változik,
- (10) lap (én+kutyám a problémák kezdetekor) távolság és méretbeli különbség látható a körök között,
- a problémát jelölő lapokon: (5) (én+ a kutyámmal kapcsolatos probléma, ami foglalkoztat), (6) (én+ugyanaz a probléma 1 év múlva) jelentős változás látható. Míg az (5) lapon a gazda köre fölé elhelyezkedő nagy körrel ábrázolt a probléma, addig a (6) lapon már jelentős a távolság a problémát jelölő kör mérete és a gazdát jelölő kör között. Fontos megemlíteni, hogy a problémát jelölő kör mérete is jelentősen kisebb.

Mindez mit mutat nekem mentálhigiénés szemlélettel dolgozó kutyatrénerként?

Az (1), (2), és (10) -es lapon jól látható az a változás, ami a tréning során is nyomon követhető volt a páros között. A „kezdetben felmerülő problémát” ábrázoló lapon (10) a gazda és a kutya közötti jelentős távolság, valamint méretbeli különbség is látható: vagyis a gazda még nagyon távol érezte magát a kedvencétől. Az (1) lapon ábrázolt körök között van még ugyan távolság, de a (10) képhez képest már jelentős a közelség a két kör között. A (2) rajzon pedig a kutyát ábrázoló kör ismét nagyobb és közelebb került a gazdához.

Összegezve: a gazda és a kutya közti kapcsolat jelentős javuláson ment keresztül a tréning folyamata során, azonban van még bőven teendő. A gazda ugyan még érzékel problémát, de már bizalommal teli a tréning kimenetelét tekintve. Kijelenthető, hogy a tréningeknek köszönhetően a kapcsolatuk pozitív irányba változott.

A gazda visszajelzése, tapasztalatai a tréninggel kapcsolatban a kérdőív alapján:

**1. Mi volt a probléma, ami miatt trénerhez fordult?**

Félelem agresszió.

**2. Volt-e korábban más oktatónál/kutyaiskolában? Ha igen, milyen tapasztalatai voltak?**

Igen, kölyök oviban voltunk több alkalommal, 2 különböző helyen, rossz tapasztalattal. Az egyik kutyaiskolában a tréner megfélemlítették a kutyámat, a másikban pedig a többi kölyökkutya közelsége miatt mutatott félelem agressziót.

**3. Miért választott új tréneret? Valamint: mi alapján választott új tréneret?**

Az előzők miatt kerestem új tréneret, már kifejezetten rehabilitációs szakembert.

**4. Milyen tapasztalatai vannak ezzel a másfajta szemlélettel kapcsolatban? (Hogyan érzi magát a tréningek alatt, mennyire tartja hatékonynak, miben más ez, mint amit korábban máshol tapasztalt)**

Alapjaiban más, mint a "hagyományos" szemlélet. Bár nem első kutyás vagyok, meg kellett tanulnom, hogy egy reaktív kutyával teljesen másként kell foglalkozni pl. amíg a kapcsolatunk nem sziklaszilárd és nem bízik meg a kutyám bennem 100 %-ig, addig a tréning sem lehet eredményes. A rehabilitáció hosszú folyamat, de valóban hatékony, míg a hagyományos tréning egy reaktív kutya esetében nem működik, a kutya csak még bizalmatlanabb lesz az őt körülvevő világgal szemben.

**5. Miben tudott segíteni ez az új fajta szemléletmód?**

Segített megérteni a kutyámat, segített abban, hogy az ő szemével lássam a világot, eddig ismeretlen módszereket tanultam, megtanultam még türelmesebbnek lenni.

Amellett, hogy tanítom, tanulok a kiskutyámtól, ahogy ő is tanul tőlem.

## **4.2 Csibi és gazdája**

Kölyökként örökbefogadott kutya (4.kép). Az anyja ismert keverék, az apja ismeretlen. (Az örökbeadói feltételezése szerint kuvasz és border collie felmenői is lehetnek.) Csibi másfél éves, de már egy ember harapása „szerepel a számláján”. Vér nem folyt. A gazdát a hatósági állatorvos irányította trénerhez. Az állatorvos a harapást követő kötelező vizsgálatok során nem talált a kutyánál egészségügyi problémát.

A gazda elmondás szerint Csibi utálja az idegent, bizalmatlan és „csipked” az emberek és a kutyák felé. Gondot jelent még, hogy semmi kapcsolatuk a séta közben: a kutya nem figyel rá, csak húzza a pórázt. A gazda nehézségként éli meg, hogy a korábbi kutyájához képest, Csibi még nagyon távol van tőle érzelmileg. A harapás mélyen érintette és az a kicsi kis bizalma is megingott a kutyájában, ami eddig már kialakult.

Nem én voltam az első tréner, akihez fordultak. Az első kiképző a régi technikákkal, „dominanciát mutatva” próbált Csibihez nyúlni, fojtó nyakörvet tett rá, hátha így jobb belátásra és ezáltal együttműködésre bírja az állatot. A gazda elmondása szerint ez a technika hatástalan volt, a kutya továbbra sem figyelt rá, emiatt ő még bizonytalanabb lett, vagyis nem kaptak a tréneről hatékony segítséget.



Kitűzött célunk a páros kapcsolatának javítása, mélyítése, valamint a kutya figyelmének a növelése. A tréningjeink helyszíne eleinte a lakóhelyükön volt, majd a kutyaiskola, ahol hetente egy alkalommal egyéni tréningeken vettek és vesznek részt a mai napig.

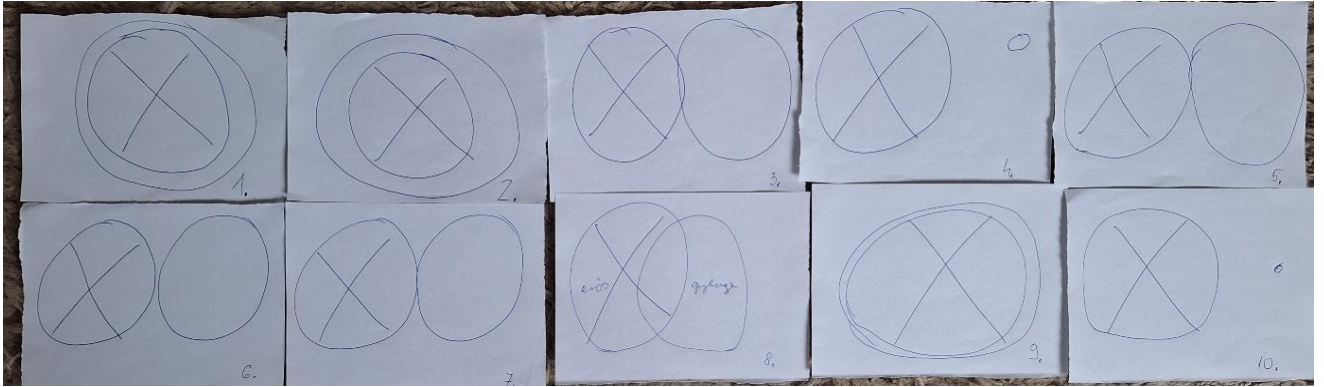
Csibi meglepően lelkesen és együttműködően vesz részt a tréningeken, élvezi a figyelem és koncentráció fejlesztésre irányuló feladatokat. Mentálhigiénés szempontból kihívást jelentett a gazda félelme és a kutyával kapcsolatos bizonytalansága, ezért a tréningek során kiemelt figyelmet fordítottam a gazdával a segítő beszélgetésekre, a kutyájával kapcsolatos önbizalma erősítésére. Minden órán időt adtunk annak, hogy átbeszéljük:

- az óra elején: mi történt a héten, jó és rossz dolgok egyaránt,
- az óra végén: melyik feladatban volt ügyesebb és együttműködőbb a kutya, mint korábban.

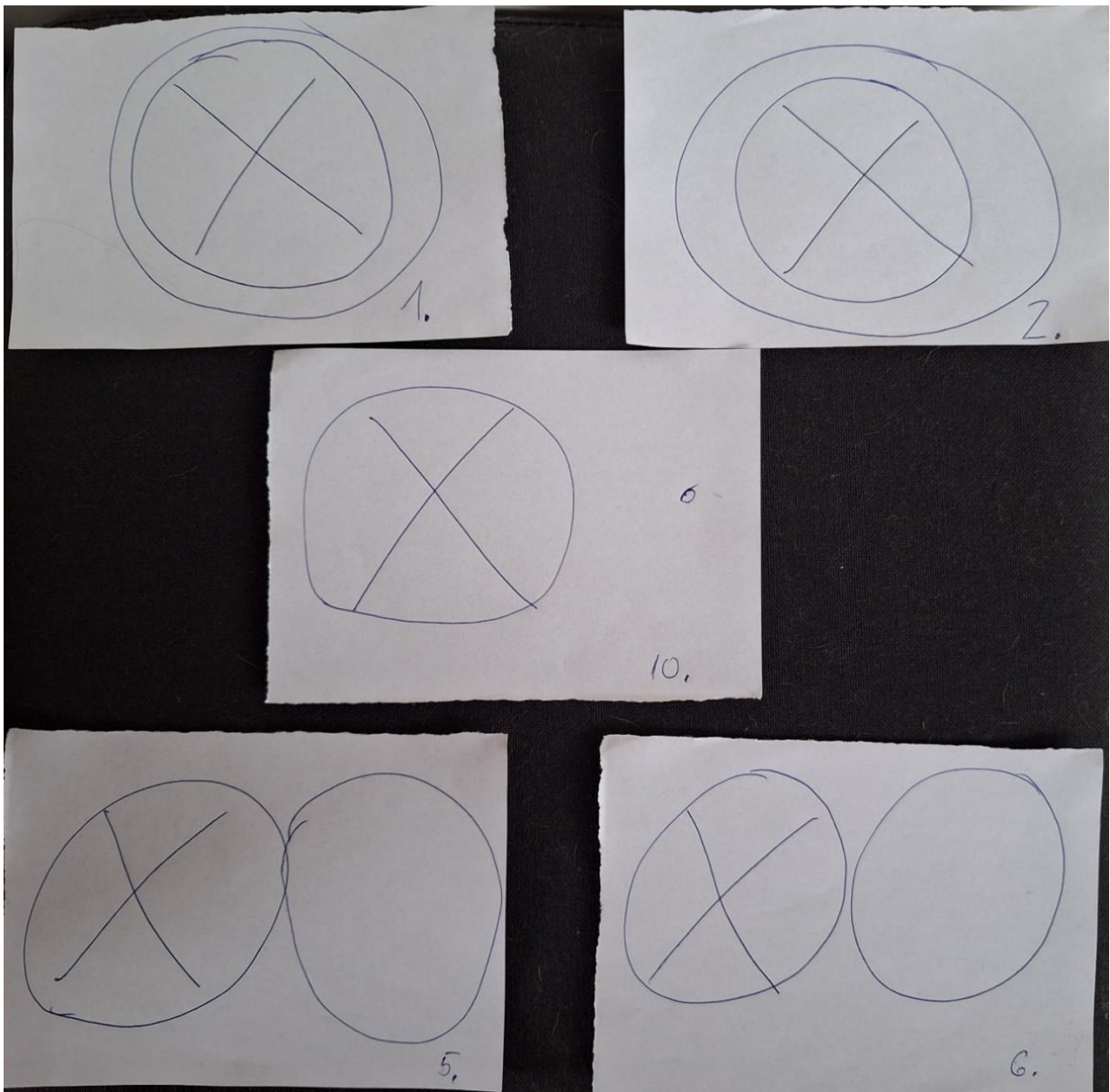


*4.kép: Csibi és gazdája (forrás: saját)*

A rajzteszt során elkészült összes lap: (5. kép, forrás: saját)



A vizsgálat szempontjából fontos lapok: (6. kép, forrás: saját)





A rajzvizsgálat során készült tesztlapok alapján megállapítható (6. kép):

- az (1) lap (én és én+kutyám), valamint a (2) lap (én+kutyám) tökéletesen megegyezik, a gazdát ábrázoló kör fedti a kutyát ábrázoló kört, ami mutathatja a szimbiózist, ami kialakult köztük,
- a szimbiózis kialakulását és jelenlétét erősíti a (10) lap (én+kutyám a problémák kezdetekor), amin látványos a gazdát és a kutyát ábrázoló körök közti távolság és a méretkülönbség,
- érdekességet tartalmaznak a problémákat jelölő lapok, az (5) és a (6). Míg az (5) lapon a probléma mérete nagy és összeér a két kör, a (6) lapon a problémát jelölő kör mérete ugyan változatlan, de köztük már megjelenik a távolság.

Mindez mit mutat nekem mentálhigiénés szemlélettel dolgozó kutyatrénerként?

A kapcsolatot jelölő lapokon látványos a változás a kapcsolat mélységét tekintve, vagyis a tréning elérte azt a kívánt cél, hogy a gazda közelebb kerüljön a kutyájához. A probléma tekintetében viszont elmondható, hogy van még min dolgozni. A gazda ugyan nagynak és közelinek érzi a kutya viselkedésével kapcsolatos gondokat, de reményekkel teli a jövőbeli várható változásokat illetően. Összességében kijelenthető, hogy a tréningeknek köszönhetően a kapcsolatuk pozitív irányba változott.

A gazda visszajelzése, tapasztalatai a tréninggel kapcsolatban a kérdőív alapján:

**1. Mi volt a probléma, ami miatt trénerhez fordult?**

Csak a közeli családot fogadja el Csibi. Morog, kapkod az idegenek felé.

A megkeresés oka az volt, hogy az utcán megkapott egy embert.

**2. Volt-e korábban más oktatónál/kutyaiskolában? Ha igen, milyen tapasztalatai voltak?**

Jártunk kutyaiskolába, az alap dolgokat megtanulta a kutya, de a fő problémával nem foglalkozott az oktató, így nem is változott ezen a téren semmi.

**3. Miért választott új tréneret? Valamint: mi alapján választott új tréneret?**

Egy állatorvos javaslatára kerültünk Szalayné Látó Judíthoz. Egy hosszú beszélgetés után döntöttem úgy, hogy megkezdjük a közös munkát.

**4. Milyen tapasztalatai vannak ezzel a másfajta szemlélettel kapcsolatban? (Hogyan érzi magát a tréningek alatt, mennyire tartja hatékonynak, miben más ez, mint amit korábban máshol tapasztalt)**

Teljesen más ez a tréning. Tanuljuk mindketten a kölcsönös bizalmat és türelmet egymás felé. Én is, és Csibi is szeretjük az órákat.

**5. Miben tudott segíteni ez az új fajta szemléletmód?**

MINDENBEN! Csak pozitív megerősítést kapunk, én is Csibi is!

### **4.3 Kai és gazdája**

Egy két éves, korábbi rossz tapasztalat miatt mindentől megijedő és ilyenkor agresszív viselkedést mutató, megközelíthetetlen shar pei (7. kép) nem kis kihívás. Kai-t, a gazdája elmondása szerint egy váratlan tűzijáték ijesztette meg, még kölyök korában, a kutya azóta bizalmatlan minden számára ismeretlen dologgal és élőlényel szemben. Kai egyébként nem egyedüli kutya, összesen öt állat (ebből három shar pei, egy yorkshire terrier) él egy fedél alatt a gazdával, rendben, fegyelemben. Kai járt kutyaiskolában, azonban sajnos nem a megfelelő módszerekkel kezdte el tanítani.

A gazda önmagát vádolta a kutya viselkedése miatt.

A célunk a kapcsolatuk javítása, valamint a kutya önbizalmának növelése ismeretlen dolgokkal szemben. Mentálhigiénés szempontból kihívást jelent a gazda bizonytalansága: „Soha nem lehet ezen a viselkedésen javítani, mindig félős marad.” Ugyanakkor nagyon szeretné, ha újra a régi kapcsolata lenne a kutyájával, azonban most még egy sima „egészségügyi” séta is gondot okoz nekik, Kai viselkedése miatt.

Hónapok óta járnak hozzám, heti egy alkalommal. Változatos játékos feladatokat kapnak minden egyes órán. Kai kezdetben minden feladattól megrettent és inkább elkerülte. Nagy kihívás volt ez a gazdának, hiszen a személyiségét és a munkáját tekintve ő egy igazi vezető típus, aki szereti fejlődésben látni a dolgokat.

Az aktuális feladatok kiválasztásakor mindig arra törekszem, hogy egyre nagyobb kihívással találják szembe magukat és Kai lelkesen, egyre inkább a gazdára támaszkodva, annak kérését elfogadva oldja meg a szembe jövő kihívásokat.

Elmondható, hogy Kai hónapról hónapra egyre bátrabb és magabiztosabb. A gazda észrevétele szerint nagyon jót tesz a kapcsolatuknak, hogy heti egy óra csakis kettejükéről szól, a többi kutya nélkül.

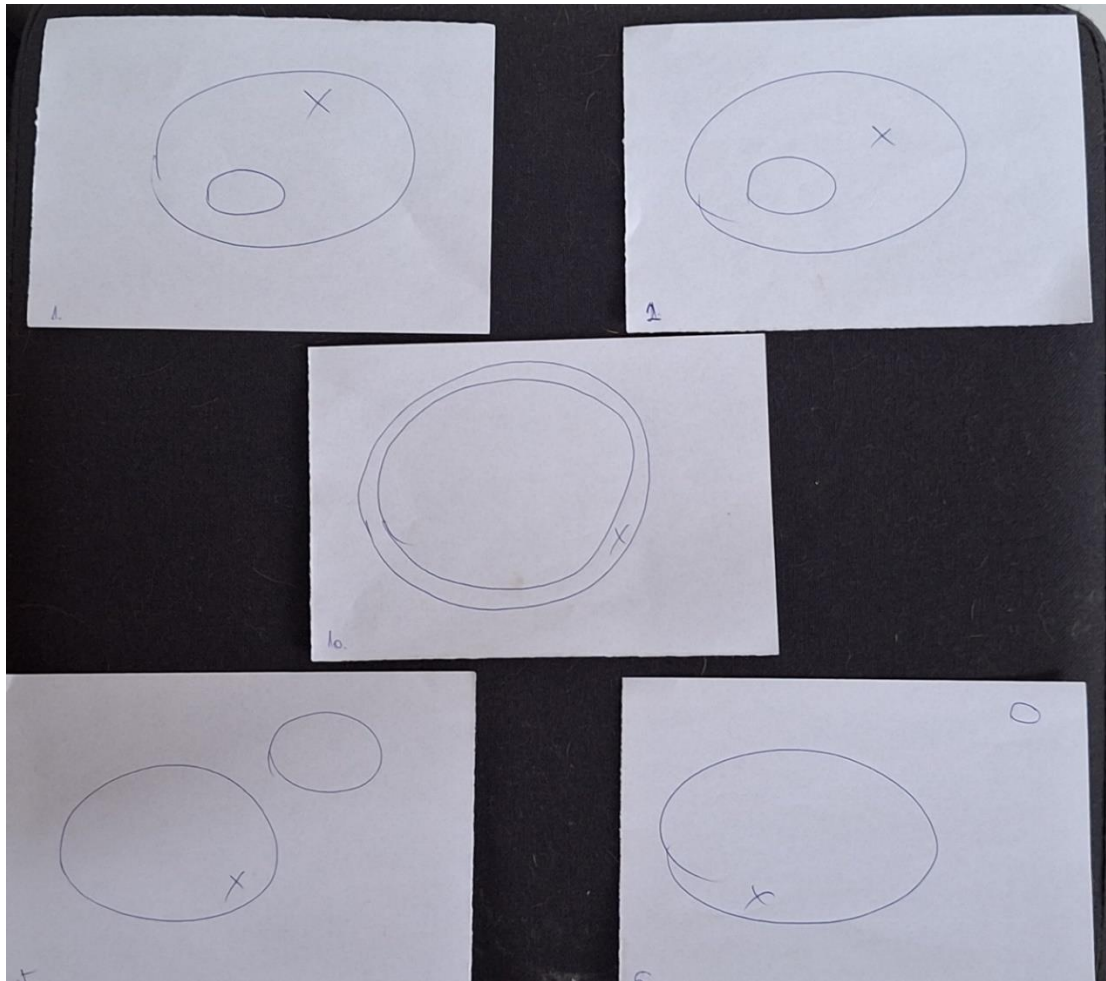


7.kép: Kai és gazdája (forrás: saját)

A rajzteszt során elkészült összes lap: (8. kép, forrás: saját)



A vizsgálat szempontjából fontos lapok: (9. kép, forrás: saját)



A rajzvizsgálat során készült teszt lapok alapján megállapítható (9. kép):

- az (1) (én és én+kutyám) és a (2) (én+kutyám) lapokon szereplő körök gyakorlatilag egyformák, a gazdát ábrázoló nagy kör tartalmazza a kis kört,
- érdekesség, hogy a (10) lapnál (én+kutyám a problémák kezdetekor) bár a megjelenítést, vagyis a kör a körben ugyanaz, azonban a kutyát jelképező kör látványosan nagyobb teret tölt ki a gazda körében,
- a problémákat (5) és (6) jelző lapokon a hasonló elrendezésben jelennek meg a körök, vagyis a gazda stabilan uralja a teret nagy körrel; a jelenlegi kutyájával kapcsolatos problémát a jelenben önmaga fölé helyezi, míg egy év múlva még mindig ugyanott jelzi a problémát - érzékelhetően kisebb körrel.

Mindez mit mutat nekem mentálhigiénés szemlélettel dolgozó kutyatrénerként?

Kait minden nehézség ellenére nagyon közel áll a gazdájához. A kezdeti kutyát ábrázoló nagy kör kisebb lett, ez a felmerülő problémák igazolásának tekinthető, hiszen ekkor még eszükztelennek érezte magát a gazda és úgy érezte, nem találják a közös hangot, uralkodik rajtuk a probléma. Előremutató, hogy a problémát jelző lapokon távolinak és egyre távolodónak kisebbnek jelölte a problémát jelképező kört. Sok munka áll még előttünk, de megvan a bizalom és az összhang.

A gazdát visszajelzése, tapasztalatai a tréninggel kapcsolatban a kérdőív alapján:

**1. *Mi volt a probléma, ami miatt trénerhez fordult?***

Kai nevű 2 éves shar pei kutyám, miután tűzijáték durrant közvetlen mellettünk kutyasétáltatás közben, nem volt hajlandó kilépni a kapun, az utcára.

Korábban is voltak viselkedésbeli problémái, melyeket ma már tudom, hogy tévesen, agresszív viselkedésnek, idegrendszeri problémának gondoltam és ennek megfelelően rosszul is kezeltem, ezzel még inkább súlyosbítva a kialakult helyzetet.

**2. *Volt-e korábban más oktatónál/kutyaiskolában? Ha igen, milyen tapasztalatai voltak?***

Nyolc hónapos kora körül vittem először Kait kutyaoviba.

Két hónapos korában hoztuk el a tenyésztőtől, ahol hat szuka között, az elmondás alapján már többször bántották a felnőttek. Kisebb sérülések és sebek is voltak rajta, ennek ellenére vidám és kiegyensúlyozott kölyökként, negyedik kutyának érkezett a falkába (egy 13 éves ivaros kan, 9 éves ivartalan kan és 7 éves ivartalan szuka közé). A beilleszkedés az első perctől kezdve zökkenőmentes volt.

Kai nagy egoval és óriás természetnek köszönhetően, bulldózerként közlekedett a házban. Akkoriban úgy gondoltam, hogy a saját falkába történő könnyű beillesztés egyben garancia lesz a megfelelő szocializációra is.

Azonban az idős kutya és a vesebeteg szuka mellett nem sok idő maradt a kölyökre és a játékos ismerkedésre a világ dolgaival. Ugyanakkor kocsiban szépen utazott, érdeklődő volt a séták alkalmával és láthatóan szívesen jött mindenhova, nem félt semmitől.

Az első probléma hat hónapos kora körül történt, amikor éppen panzióba vittük és váratlanul kitépte a pórázt a kezemből: egy kutyát sétáltató ember és a kiskutyája után vetette magát. Ezután, gyakorlatilag minden indok nélkül nekiment egy kutyát formáló kőszobornak a panzió udvarán.

Azonnal döntöttünk az ivartalanításról, de érződött, hogy mind energiaszintben, mind helyzetkezelésben gondjaink lesznek. Érződött, hogy Kai szinte felrobban az energiától, de póráz nélküli séta szóba sem jöhetett, az automata póráz tényleg maradt a kínlás és az állandó fegyelmezés a sétákon.

A kutyaoviban szeretnék volna, ha Kait azonnal a többiek közé engedem, azonban a korábbi viselkedése alapján sikerült megállapodnunk, hogy inkább egy korlátozott területen vár, amíg a többiek gyakorolnak. Sajnos az egyik kölyök arra tévedt, túl közel jött, Kai azonnal elkapta és behúzta a saját területére. A tréner beugorva, Kait lábánál felemelve, kezelte a szituációt és jelezte, hogy a jövőben kizárólag egyéni oktatásra járhatunk.

Egyébként jártam korábban másik kutyaival klasszikus kutyaiskolába. Szopó Béla bácsi neve fogalom ezen a területen, volt szerencsénk nála tanulni. A shar pei, mint fajta egyébként nem könnyen kezelhető, mivel nem munkakutya és nem adja könnyen magát - ezt negyedik shar pei gazdaként már tudtam. Azt is tudtam, hogy nem szeretnék csoportban és a klasszikus módszerekkel tanulni, mert sok mindent kipróbáltam közülük, de érezhető volt, hogy a kutya viselkedési problémái túl mutatnak azon, hogy mennyi jutalomfalatot vagy helyreigazítást, „fenyítést”, illetve rángatást kap.

A trénerrel való találkozások szerencsére vagy szerencsétlenségünkre többször elmaradtak, elengedtük az órákat és a tréneret, mint oktatót és mint személyiséget is. (A kutya egyébként az incidens után, a trénerhez igazodott és neki kezelhetőbbé vált, de ahogy átvettem a póráz újra szétesett, így nem értünk el igazán haladást semmilyen téren.)

### **3. *Miért választott új tréneret? Valamint: mi alapján választott új tréneret?***

A tűzijáték után Kai viselkedése, zajérzékenysége teljes ellehetetlenítette a sétákat.

Farkát maga alá húzva félt a redőny zajától, kocsijátó csapódástól, kukás autó megérkezésétől, reggel munkába rohanó emberektől.

A remegő kutyáról készült videót - mint a tűzijáték következményét és hatását – segítség kérően posztoltam az egyik Facebook csoportban, amire Judit szinte azonnal reagált és így ismerkedtünk meg. Az első beszélgetés után kiderült számomra, hogy más módszerrel és más technikával áll az esetekhez, problémákhoz és nemcsak a kutyákhoz, hanem a gazdákhöz is.

**4. *Milyen tapasztalatai vannak ezzel a másfajta szemlélettel kapcsolatban? (Hogyan érzi magát a tréningek alatt, mennyire tartja hatékonynak, miben más ez, mint amit korábban máshol tapasztalt)***

Az első találkozás pillanatától nemcsak a kutya, hanem a kutya és gazda kapcsolata és a gazda lelkiállapota is fókuszban van.

Az egyéni órák, az egyedi helyzetek megismerése, megértése, a személyes beszélgetések, a saját tempóban való haladás, az egyedi technikák alkalmazása mind, mind hozzájárultak ahhoz, hogy én is és Kai is fejlődni tudjunk.

A türelem, a támogató légkör, hogy van lehetőség a hibázásra, hogy nem kell attól tartanunk, hogy ha bármelyikünknek rossz napja van, akkor annak következményei lesznek, hanem ezek inkább lehetőséget adnak arra, hogy jókedvűen, mosolygósan tanuljunk és ami még fontosabb, megismerjük egymást és minőségi időt töltünk egymással!

**5. *Miben tudott segíteni ez az új fajta szemléletmód?***

Megszerettem a kutyámat és nap mint nap megpróbálom elfogadni és megérteni őt, ami sokszor persze még mindig nagyon nehéz és idegőrlő. Viszont megváltozott a hozzáállásom, a nézőpontom bizonyos helyzetek értékelésére vonatkozóan.

Judittól sok olyan könnyen megjegyezhető és könnyen alkalmazható varázsmondatot kaptunk, amiktől megváltozott a kutyával való együttműködésünk minősége.

Vannak jobb és rosszabb napjaink, de mindegyiket sokkal könnyebben viseljük, örülünk minden kicsi sikernek és már nem esünk kétségbe a kudarcok miatt.

Mindkettőnknek együtt és külön-külön is jót tesz a tréning megengedő, támogató, megértő, kötetlen és pozitív hangulata. Szeretjük, hogy csak azoknak az elvárásoknak kell megfelelnünk, amiket magunknak és közösen támasztunk.

## 5. Következtetések és javaslatok

Az ember és a kutya közötti kölcsönös bizalom, szeretet és megértés alapvető fontosságú a harmonikus együttműködés és kapcsolat kialakításában. A kutya tanítása és rehabilitációja mentálhigiénés szemlélettel fontos és hatékony lehet mind az állatok, mind az emberek mentális egészségének támogatásában.

Az értő és érző kutyatréner hozzáállása kritikus fontosságú a gazda-kutya kapcsolat fejlődése szempontjából. Az érző és értő kutyatréning hozzájárul a kutyák jobb megértéséhez és boldogabb életéhez, miközben mélyíti a gazda és a kutya közötti köteléket, és ezzel együtt javítja mindkettőjük életminőségét. Ennek megfelelően, az értő és érző hozzáállás a kutyatréningben nemcsak előnyös, hanem elengedhetetlen is. A mentálhigiénés jólét szempontjai mellett az empátia, megértés és kölcsönös tisztelet alapján épülő kapcsolat lehetővé teszi a harmonikus és kiegyensúlyozott együttműködést. Ezáltal a kutyatréning nemcsak a kívánt viselkedés formálásáról szól, hanem egy összetett kommunikációs és kapcsolatépítő folyamat is, amely gazdagítja mind a gazda, mind pedig a kutya életét.

A szakdolgozatom fejezetei alapján megállapítható, hogy a kutya és az ember közötti kapcsolat kialakulása és a kiképzési módszerek változása összefüggést mutat a pszichológia tudományának fejlődésével. A dolgozatom fejezetei alapján levonható következtetés: a mentálhigiénés (empatikus) szemléletet, valamint a „Rogersi triászt” (*empátia, feltétel nélküli elfogadás, hitelesség*) szem előtt tartó kutyatréning lehetőséget ad arra, hogy a tréner a családban, „átlag életet” élő kutyát és a gazdáját ne csupán hagyományos értelemben kiképezze, hanem figyelembe vegye az érzelmi és a mentális szükségleteiket is, ezáltal javítva az állat jólétét és az emberrel való kapcsolatának minőségét.

A szakdolgozatomban esettanulmányokkal, kérdésekkel és rajzvizsgálattal illusztráltam a mentálhigiénés szemléletű kutyatréning gyakorlati oldalát, pozitív tapasztalatait.

Javaslatom szerint azonban további módszertani vizsgálatokra lenne még szükség a tréning technikájának, valamint a kiképzési módszer tematikájának pontosabb kidolgozása érdekében, amelyek segíthetnek a kutyatréning és rehabilitáció területén dolgozó szakembereknek a mentálhigiénés szemlélet bevezetésében és alkalmazásában a mindennapi gyakorlatban. Ez magában foglalhatja:

- a szakemberek képzését és továbbképzési lehetőségeit
- a tudományos alapokon nyugvó, etikus kutyatréning elveinek és módszereinek megismertetését,



- az állatok és gazdáik közötti harmonikus kapcsolat támogatását szolgáló eszközök és technikák bemutatását.

Szükség van a változásra, szükséges az újítás. Véleményem szerint, a kutatással alátámasztott gyakorlati tanácsok és példák segítségével a szakemberek hatékonyan alkalmazhatják a mentálhigiénés szemléletet a mindennapi munkájuk során, ezáltal javítva a családban, társállatként élő kutyák és gazdáik életminőségét és kapcsolatukat.

## 6. Összefoglalás

„A családi kutya tanítása és rehabilitációja mentálhigiénés szemlélettel” című szakdolgozatomban azt a témát jártam körbe, hogy a folyamatosan változó és mentálisan terhelt társadalmunkban hogyan állja meg a helyét a mentálhigiénés, segítő szemlélet a kutya kiképzésében.

Az ember és a kutya közötti különleges kapcsolat évezredek óta formálódik, és az idők során jelentős változásokon ment keresztül. A modern társadalmi változásoknak köszönhetően a kutyák egyre inkább családtagokként élnek az emberekkel, érzelmi támogatókká váltak.

Az elmúlt időszak olyan események, mint a Covid-járvány és a háborúk, komoly lélektani terhelést jelentettek az emberek számára, ami hatással van a kutyák mentális jólétére is. A kutya ma már nemcsak a hagyományos szerepekhez, hanem az emberi társadalom komplexitásához is alkalmazkodik, és képes az emberi érzelmeket megérteni és reagálni rájuk.

Személyes tréneri tapasztalatom az, hogy a kutyatréning során a gazdák gyakran hozzák magukkal mindennapi gondjaikat és feszültségeiket, ami akadályozhatja az órák hatékonyságát. Ennek megoldására javaslom a Rogersi triászt (empátia, feltétel nélküli elfogadás, hitelesség) is magában foglaló mentálhigiénés szemléletet, helyzettől függően segítő beszélgetésekkel és rajzvizsgálatokkal kiegészítve.

Hipotézisem szerint a mentálhigiénés szemlélet hatékonyan alkalmazható a kutyakiképzésben, mert segíthet a kutya-gazda kapcsolat javításában. A szakdolgozat célja ennek a módszernek a hatékonyságának értékelése és a kiképzési módszerek esetleges újragondolása.

A dolgozatom forráselemzés részében részletesen bemutatom:

- a kutya és az ember közötti kapcsolat eredetének és dinamikájának különböző elméleteit és aspektusait,
- a kutya szerepének és helyének változásait az idők során, hogy megértsük, hogyan alakult át a kutya emberi társaságban betöltött szerepe,
- kutya kiképzésének elméletei és gyakorlati módszereit, beleértve a tradicionális, a tudományos alapú, valamint az egyre inkább elterjedő pozitív megerősítésen alapuló módszereket is,
- a kutya és az ember személyiségének típusait,
- a hétköznapi életben viselkedési problémákat okozó: stresszt, neurózisokat, szorongást, valamint a félelmet,
- az emberre és kutyára is érvényes kötődés elméleteket,

- Rogersi triász és a mentálhigiénés szemlélet részleteit.

Az ezt követő fejezet célja alátámasztani az általános tézist, miszerint a szakdolgozat témája hasznos és releváns a gazdák számára: esettanulmányokkal és egy rajzvizsgálati teszttel való alátámasztásával.

A rajzvizsgálati teszt lehetővé teszi a résztvevők kifejezőképességének és spontán reakcióinak elemzését. A 60 másodperces rajzteszt egy képi kifejezések pszichológiáján alapuló módszer, amelynek célja a kapcsolatok és kötődések vizsgálata. A Hatvan Másodperces Rajzteszt (SSDT) a speciális rajztesztek csoportjába tartozik, gyorsan és könnyen felvehető. A teszt első, spontán reakciókra épít, amelyek általában őszintébbek és mélyebb információkat hordozhatnak.

A rajzteszt mellett az esettanulmányok és a tematikus kérdések konkrét példákon keresztül mutatják be a mentálhigiénés módszertan gyakorlati alkalmazását a kutyakiképzésben. Ezek elemzése lehetővé teszi a szakdolgozatban felvetett témák széleskörű és alapos megértését, és segítenek a következtetések megerősítésében.

Az esettanulmányok és kérdések segítségével illusztrált mentálhigiénés szemléletű kutyatréning pozitív tapasztalatai alátámasztják annak hatékonyságát és előnyeit. Ugyanakkor további módszertani vizsgálatokra lenne szükség a tréning technikájának és kiképzési módszerének pontosabb kidolgozása érdekében.

## 7. Felhasznált irodalom:

- Ainsworth, M., Bowlby J. (1965): *Child Care and the Growth of Love*. (Penguin Books, London)
- Alexandra H. (2010): *Inside of a Dog* (Scribner, USA) p. 352
- Bagyó J. (1942): *A polgári kutya nevelése és gondozása* (Budapest) p.222
- Bartha L. (1981): *Pszichológiai értelmező szótár* (Akadémia kiadó, Budapest) p. 290
- Bíró A., Győri J. (1971): *Kutyaképzési kézikönyv* (Mezőgazdasági kiadó, Budapest) p. 251
- Brian K.- Sarah W. (2005): *Aszfaltbetyárok* (Saxum kiadó, Budapest) p.293
- Brian H., Vanessa W. (2013): *The Genius of Dogs* (Oneworld book, London) p. 367
- Carl R.R. (1961): *On Becoming A Person* (Houghton Mifflin Company, Boston) p.426
- Charkes S.C., Michael F.S. (2006): *Személyiségpszichológia* (Osiris kiadó, Budapest) p.590
- Csányi V. (2022): *A kutyák szőrös gyerekek* (Open books, Budapest) p. 351
- Csányi V. (2005): *Bukfenc és Jeromos/ Hogyan gondolkodnak a kutyák?* (Vince kiadó, Budapest) p. 288
- Gordon W.A. (1980): *A személyiség alakulása* (Gondolat kiadó, Budapest) p. 599
- Jakab F. (2011): *Kutyapszichológia* (Jakab, Szekszárd) p. 265
- Jilly B., Jilly B. (1962): *A vadászkutyák idomítása* (Mezőgazdasági kiadó, Budapest) p.212
- Karen H. (1994): *The Neurotic Personality of Our Time* (W.W.Norton and Co.,) p.256
- Kállai J., Varga J., Oláh A. (2007): *Egészségpszichológia a gyakorlatban* (Medicina kiadó, Budapest) p. 517
- Marty B., Lias R., Wailani S., Mikkel B. (2019): *Stresszoldás kutyáknak* (Jaffa kiadó, Budapest) p. 288
- Michael C., Sheila R.C. (2006): *Fejlődéslélektan* (Osiris kiadó, Budapest) p. 803
- Miklósi Á., Topál J. (2006): *Kutyagondolatok nyomában* ( Tpotex, Budapest) p. 200
- Mund K. (2015): *A kutyaetológia kulisszatitkai* (Univerzum, Budapest) p. 324

- Selye J. (1964): *Életünk és a stressz* (Akadémia kiadó, Budapest) p. 328
- Sue H., Gill H. (2010): *How to be assertive in any situation* (Pearson Education Canada) p. 224
- Szinák J., Veress I. (1991): *Kutyabajok* (Origo-Press kiadó, Budapest) p. 165
- Szinák J., Veress I. (1988): *Ó, azok a csodálatos ebek!* (Móra kiadó, Budapest) p. 150
- Szinák J., Veress I. (1977): *A kutya ezer arca.* (Gondolat kiadó, Budapest) p. 260
- Perczel F.D., Mórotz K. (2010): *Kognitív viselkedésterápia* (Medicina kiadó, Budapest) p. 896
- Popper P. (2004): *Részemről mondjunk mancsot* (Saxum kiadó, Budapest) p. 244
- Rainer W. (1981): *Pedagógiai pszichiátria* (Tankönyvkiadó, Budapest) p. 244
- Tringer L. (2007): *A gyógyító beszélgetés* (Medicina kiadó, Budapest) p. 246
- Vass Z. (2013): *A rajzvizsgálat pszichodiagnosztikai alapjai.* (Flaccus kiadó, Budapest) p. 927
- Vass Z. (2011): *A hétlépeses képelemzési módszer (SSCA)* (Flaccus kiadó, Budapest) p. 50
- Vass Z. (2011): *A képi kifejezéspszichológia alapkérdései* (Flaccus kiadó, Budapest) p. 240
- Victoria S. (2013): *Kutyanevelés szeretettel.* (Jaffa kiadó, Budapest) p. 271
- Viviane T. (2007): *Értsük meg a kutyánkat!* (Sziget kiadó, Budapest) p. 125
- Wolfgang B. (1994): *A kutya természetgyógyászata* (Saxum kiadó, Budapest) p. 253

#### Internetes források:

http1.: Demetrovics Zs., Király O. (2021): MTA : [A COVID-19-világjárvány hatása a mentális egészségre | MTA letöltés ideje: 2024.02.23.](#)

http2.: [Szovjet Híradó, 1958 \(2. évfolyam, 1-24. szám\) | Arcanum Újságok letöltés ideje: 2024.03.01.](#)

Elly H., Nicola J.R., (2004): [\(PDF\) Dog training methods: Their use, effectiveness and interaction with behaviour and welfare \(researchgate.net\) letöltés ideje: 2024.02.10.](#)

Nicola J. R., Sarah C.: Training methods and owner–dog interactions: Links with dog behaviour and learning ability ([Training methods and owner–dog interactions: Links with dog behaviour and learning ability - ScienceDirect letöltés ideje: 2024.03.15.](#))

## NYILATKOZAT

### a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: SZALAYNÉ LAJTO JUDIT

A Hallgató Neptun kódja: J#2 SXP

A dolgozat címe: A CSALÁDI KUTYA TANÍTÁSA ÉS REHABILITÁCIÓJA  
MENTÁLHIGIÉNÉS SZEMÉLYLETTEL

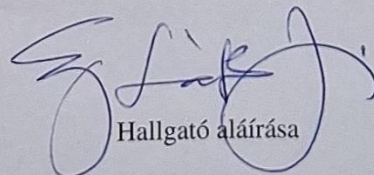
A megjelenés éve: 2024

A konzulens intézetének neve: ÁLLATTENYÉSZTÉSI TUDOMÁNYOK INTÉZET

A konzulens tanszékének a neve: ÁLLATTENYÉSZTÉS TECHNIKAI ÉS  
ÁLLATJÓLETI 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 valótlanul 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 szellemi tulajdonkezelési 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 eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024. április 15.

  
Hallgató aláírása



## NYILATKOZAT

SZALAYNÉ LAJTHÓ Judit hallgató Neptun azonosítója: JH2SXP

konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védelemre javaslom / **nem javaslom** .

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem

Kelt: 2024 év április hó 15 nap

Judit Lajthó

belső konzulens