A LÓ-EMBER KAPCSOLAT ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG

A LÓ-EMBER KAPCSOLAT SZEREPE A MENTÁLIS EGÉSZSÉG-, A KÖTŐDÉS-, ÉS A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS VISZONYLATÁBAN

Elekes Almiréna
ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola

A Magyar Lovasterápia Szövetség Alapítvány őszi nemzetközi szakmai konferenciája
2019

A ló-ember kapcsolat és a mentális egészség

A kutatás fókuszpontjai

- a lóval való kapcsolat, mint a mentális egészség lehetséges ***protektív faktora***
- ***kötődési*** kapcsolataink korrekciós lehetősége
- ló-ember kötődés és a lovas életmód ***személyiségfejlődés***ben betöltött szerepe

Miért éppen a lovasterápia?

A pszichológiai lovasterápia

- ***nonverbális*** jellege miatt különleges betegcsoportok elérésére is alkalmas(ált. kötődési zavar is)

- a ló bevonásával a pszichoterápia során a személyiség alapvető struktúrái válnak elérhetővé és újraírhatóvá a ***korrektív emocionális élmény***en keresztül (Bentley,2018; Trotter, Chandler, Goodwin-Bond és Casey, 2008).

- lovakat különleges tulajdonságaik (***holding, szelftárgy funkció***) kiemelik a terápiás állatok sorából (Brown, 2013).

→kiemelten ***fontos szerepet kaphat a korai kötődési sérülések terápiájában*** és a mentális egészség fejlesztésében.

Miért éppen a ló?

A ló specifikus terápiás tulajdonságai

- **Fejlett kommunikációs rendszer**
  - nonverbális jelek olvasása és érzelmi szinkronizáció
- **Biofeedback szerű azonnali reakciók**
  - őszinte tükör
- **Intrauterin környezetet idéz**
  - hordozó funkció(holding)
  - 3 dimenziós, emberi járással egyező mozgásmintájú mozgás,
  - anya-magzat testméretarány, testhőmérséklet
  - szoros testi kontaktus

A ló, mint szelftárgy

Szelfpszichológia a humán-társállat kötődésben

- **Ember-állat kötődés mélységének és jelentőségének megértéséhez**
  - *Szelfpszihológia*, mint átfogó elméleti keret (Brown, 2004)

- **Kohut(1971) szerint az emberek olyan énközpontú (nárcisztikus) szükségletekkel rendelkeznek, melyek kielégítését másoktól várják.**
  - A szerző a ***szelftárgy*** kifejezést használja annak a személynek a jelölésére, aki kielégíti belső szükségleteinket (Kohut, 1971).
  - A legkorábbi életévekben a gyermek tulajdonképpen a szüleivel történő interakciók révén tesz szert szelfre.
  - A ***szelf*** a személyiség magja, ami a jóllét, az önbecsülés és a kohézió érzését adja (Brown, 2004).
  - Környezetünktől tehát a pszichés egyensúlyt fenntartó válaszokat a „tárgyak(fontos másik)” közvetíti felénk, ezeket ***szelftárgy-funkciók***nak nevezünk.

A ló, mint szelftárgy

Szelftárgy funkciók

- A szelftárgy-funkciót ténylegesen betöltő dolog olyan létfontosságú szerepet tölt be az egyén szelfjének fenntartásában, hogy ***ha elveszíti a szelftárgyat***, akkor szétesés és ***fragmentáció*** érzése keríti hatalmába

- A társállatok, és köztük a lovak is képesek szelftárgy- funkciók betöltésére. „Tecnikailag” ***a ló nem szelftárgy, de az a szupportív funkció***, amit betölt, joggal nevezhető ***szelftárgy-funkció***nak.

- Kohut három típusú szelftárgy-funkciót különböztetett meg: ***tükröző, idealizáló, és ikerkereső*** funkciót.

A ló, mint szelftárgy

Szelftárgy funkciók és lovak (Brown, 2007)

1.Tükröző: Ha egy ló pl. távolról köszönti gazdáját a legelőn, mindig a közelében szeret lenni, és bizonyos dolgokat csak neki enged meg, akkor ez a viselkedés a gazdájában a különlegesség, feltétel nélküli elfogadottság érzését keltheti.

2. Idealizáló: a ló mellett az emberek erősnek, védettnek, nyugodtnak érezhetik magukat.

3. Az ikerkereső szelftárgy az alapvető hasonlóság érzését nyújtja. E szükséglet kielégítése segíti elő az empátiát, és az összekapcsoltság érzését. Brown (2007) egy díjlovas esetét hozza, aki lovaglás közben gyakran érezte, hogy fizikális, pszichológiai és spirituális értelemben is eggyé válik lovával, mintha egy gerincoszlopuk lenne.

Kötődési kapcsolatok mintázata a pszichológiai lovasterápiában

Elekes Almiréna1,Dr. Horváth-Militityi Tünde[1], Dr. Rafael Beatrix1, Dr. Kövi Zsuzsanna [2]

[1]Szegedi Tudományegyetem BTK Pszichológiai Intézet

[2] Károli Gáspár Református Egyetem BTK

A kutatás

1. Célja a pszichológiai lovasterápiában résztvevő, iskoláskorú gyermekek kötődési kapcsolati mintázatának felmérése:

- hogyan képes a lovasterápiás foglalkozások során kialakuló kapcsolat a lóval a speciális/sérült kötődési kapcsolatot változtatni
- betölthet-e a ló szelftárgy funkciókat, és ha igen, melyek dominálnak?

2. Módszer

Résztvevők: 14 fő (9,36 év) sérült kötődési kapcsolatok, korlátozott verbalitás

Vizsgálati eszközök: projektív rajzteszt(madárfészekrajz, családrajz(közös értékelő kódrendszer), CASQ(terápiás lovak szelftárgy funkcióira kérdező interjú

Kötődési kapcsolatok mintázata a pszichológiai lovasterápiában

Elekes Almiréna1,Dr. Horváth-Militityi Tünde[1], Dr. Rafael Beatrix1, Dr. Kövi Zsuzsanna [2]

Eredmények

1. Feltételezhető, hogy a ***terápiás beavatkozás***nak e két dimenzió mentén volt pozitív változást előidéző ***hatása***

• ***Kötődési kapcsolatok*** (én és család viszonya, kötődési személyek rendelkezésre állása, kapcsolatok megélése, diádikus jellege)

• ***Családi kapcsolatok*** (hierarchia): kezdeti állapothoz képest a családi kapcsolatok a letisztázottság, átláthatóság, és a rendszer felé mozdultak

→ lóval való kapcsolat alkalmas lehet a kapcsolati problémák és a korai kötődési sérülések terápiájában korrekciós élményt nyújtani (Bánszky et al., 2012; Brooks, 2006).

2. A két mérés közti változás vizsgálata azoknál, akik szelftárgyként kötődtek a terápiás lóhoz:

Kötődési kapcsolatok (N=7; Z=-2,201; p= -0,028**)

→terápiás lóhoz szelftárgyként való kötődésnek része van a terápia kötődési kapcsolatok terén előidézett pozitív változásában

3. Szelftárgyfunkciók megoszlása (tükröző, idealizáló, ikerkereső)

kiegyenlített: azonos megoszlás, különböző kombinációk

→ társállat betölthet több funkciót is, melyek életeseményeink hatására, szelftárgy igényünkhöz alkalmazkodva változhatnak (Brown, 2007).

A két mérés közti változás vizsgálata a közös értékelési dimenziók mentén

Kötődési dimenzió	N	Z	p
Én és környezet viszonya	10	-0,569	0,568
Biztonság és határok	11	-0,707	0,480
Érzelemkifejezés	12	-1,518	0,129
Kötődési kapcsolatok	10	-2,668	**0,008****
Családi kapcsolatok (hierarchia)	10	-2,000	**0,046****
Családi kapcsolatok (fizikai-érzelmi távolság)	10	0,213	0,831
Elakadás, trauma, konfliktus	11	-0,405	0,685

EQUINE -HUMAN BOND AND MENTAL HEALTH

Almiréna Elekes[1], Zsuzsanna Kövi PhD[2]
Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology[1]
Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Institute of Psychology[2]

A kutatás fókuszpontjai

- a lóval való kapcsolat, mint a mentális egészség lehetséges ***protektív faktora***
- ***kötődés***i kapcsolataink korrekciós lehetősége
- ló-ember kötődés és a lovas életmód ***személyiségfejlődés***ben betöltött szerepe

EQUINE -HUMAN BOND AND MENTAL HEALTH

Almiréna Elekes[1], Zsuzsanna Kövi PhD[2]
Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology[1]
Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Institute of Psychology[2]

Módszer

1. Résztvevők

Keresztmetszeti kutatásunkban lovakkal akár hobbi akár professzionális szinten, rendszeresen kapcsolatban lévő lovasok vettek részt (129 fő: 121 nő, 8 ffi)

A minta összetétele: 87 hobby lovas, 36 professzionális, 6 versenyző

Életkor: 31,75 (sd. 12, 24)

A ló-ember kapcsolat hossza: több, mint 3 év (56%), 1-3 év (28%), kevesebb, mint 1 év (15%)

A lóval való kapcsolat gyakorisága: napi (55%), heti (22%), ritkább (23%)

2. Kérdőívek (online)

- **Humán- Társállat Kötődés kérdőív** (LAPS) (Johnson et al., 1992)
- **Koherenciaérzés** (Antonovsky, 1987)
- **Mentális Egészség** (MET) (Oláh et al., 2018): (Globális jóllét, Savoring, Reziliancia, Önreguláció, Alkotó-végrehajtó individuális és szociális hatékonyság)
- **Szelftárgy-igény** (SONI) (Banai et al., 2015)
- **Társállatok Szelftárgy Funkciói** (CASQ) (Brown, 2011)
- **Cloninger féle Temperamentum- és Karakter Skála átdolgozása**

EQUINE -HUMAN BOND AND MENTAL HEALTH

Almiréna Elekes[1], Zsuzsanna Kövi PhD[2]
Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology[1]
Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Institute of Psychology[2]

Eredmények

RESULTS	Lexington total	Animal Self-object total	Self-object total	Duration of horse-human bond	Freq. of the connection with the horse
TCI_cooperation	**,393****	**,491****	**,271****	-,017	,133
TCI_selfdirectness	**,514****	**,499****	,069	,021	**,189***
TCI_selftranscendence	**,502****	**,525****	,169	,019	,125
Sense of coherence total	**-,236****	-,140	**-,222***	,160	,133
Global well-being	,057	,086	-,068	**,181***	**,187***
Savoring	**,240****	**,274****	,053	,099	,109
Executive function	,035	**,203***	,031	**,208***	,104
Self regulation	-,105	-,103	**-,259****	,158	,029
Resilience	-,090	-,014	-,143	**,221***	,172
Mental health total	,010	,109	-,130	**,267****	**,177***
Attachment: Dependence	-,086	-,026	,007	-,065	,083
Attachment: Anxiety	,128	,130	**,191***	-,129	-,145
Attachment: Closeness	**-,201***	**-,176***	-,067	,086	-,030
**Corr. is sign. at 0.01 (2-tailed)					
*Corr. is sign. at 0.05 (2-tailed)					

EQUINE -HUMAN BOND AND MENTAL HEALTH

Almiréna Elekes[1], Zsuzsanna Kövi PhD[2]
Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology[1]
Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Institute of Psychology[2]

Eredmények

1. Duration of the horse-human bond correlates positively with:
Mental Heath (r= 0,267**)
Resilience (r= 0,221*)

2. Selfobject need correlates negatively with:
Self reguation (r= -0,259**)
Sense of Coherence (r= -0,222*)
But positively with
Cooperation (r= 0,271**)
Attachement Anxiety (r= 0,191*)

3. Bonding to a horse as selfobject (CASQ) correlates positively with:
All the Cloniger Character Dimensions as
Cooperation r=0,491**
Self directedness r=0,499**
Self transcendence r=0,525**

4. Attachment to the horse (LAPS) correlates positively with:
All the Cloniger Character Dimensions as
Cooperation r=0,393**
Self directedness r=0,514**
Self transcendence r=0,502**
But negatively with:
Attachment Closeness r= -0,201*

Minél erősebb a kötődés a lóhoz, annál pozitívabb lesz a mentális egészség mutató, és annál fejlettebb lesz a karakterstruktúra a cloninger-i önirányítottság, együttműködés és szelf-transzcendencia mutatók mentén.

EQUINE -HUMAN BOND AND MENTAL HEALTH

Almiréna Elekes[1], Zsuzsanna Kövi PhD[2]
Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology[1]
Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Institute of Psychology[2]

Konklúzió

1. A ló szelftárgy funkciót betöltő szerepe alkalmazható lehet a kötődési problémák terápiájában.

2. A szelfpszichológia jó elméleti keret a kötődéselmélettel együtt az állatterápiáknál

3. Újabb kutatások lehetősége, szükségessége (kötődés-specifikus vizsgálatok)

LÓ(reflektív, hordozó funkció+közös múlt) → KÖTŐDÉSI KAPCSOLATOK KORREKCIÓJA, SZELFTÁRGY FUNKCIÓK BETÖLTÉSE → ARCHAIKUS KÉSZTETÉSEINK FELFEDEZÉSE →PSZICHÉS EGYENSÚLY, HARMÓNIA A KÖRNYEZETTEL

→SZEMÉLYISÉG ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG FEJLŐDÉSE

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!