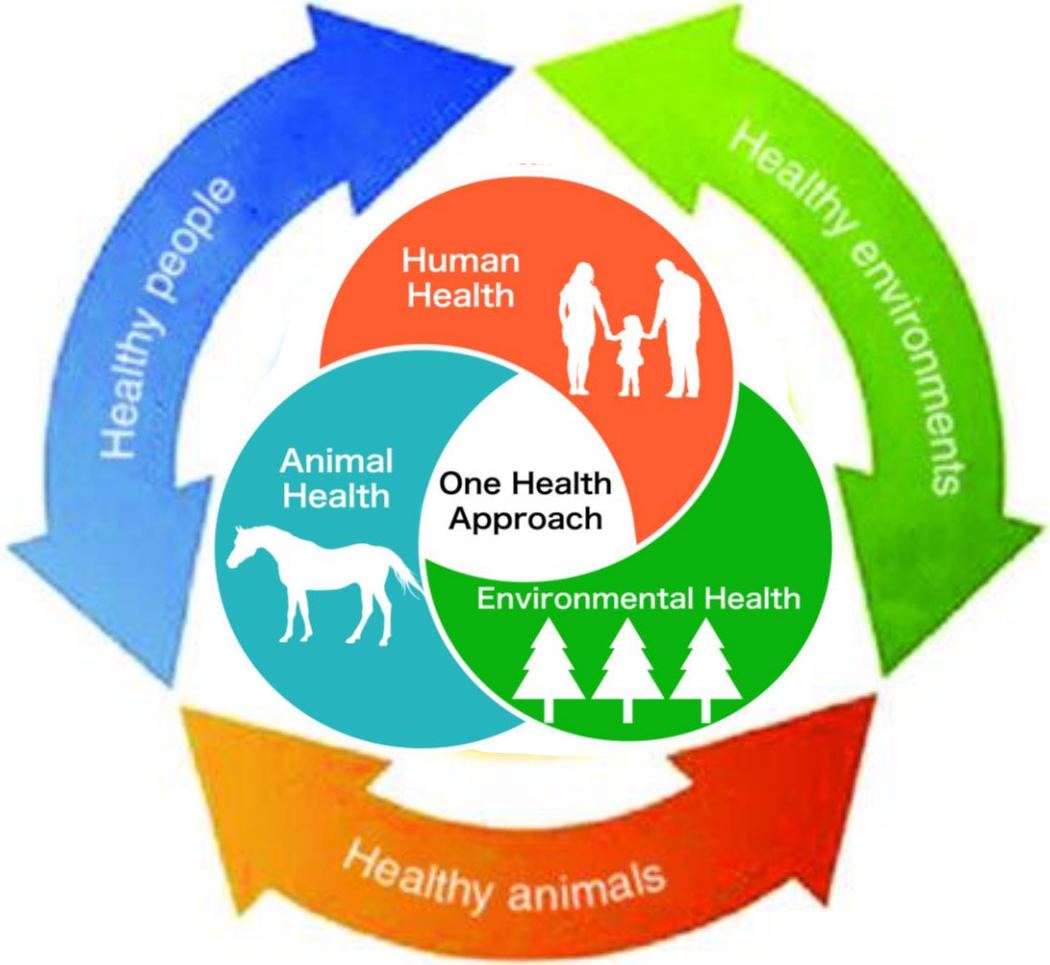
A lovaglástól a bolygó egészségéig
_ környezetpszichológiai megfontolások

Dúll Andrea

ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

EMBER–KÖRNYEZET
TRANZAKCIÓ
INTÉZET

Egy-egészség koncepció



Egy Egészség Triász
(Thompson, 2013.)

Az emberek, állatok és környezet egészsége elválaszthatatlan egymástól

Egy különösen élményszerű kiindulópont az egy-egészséghez

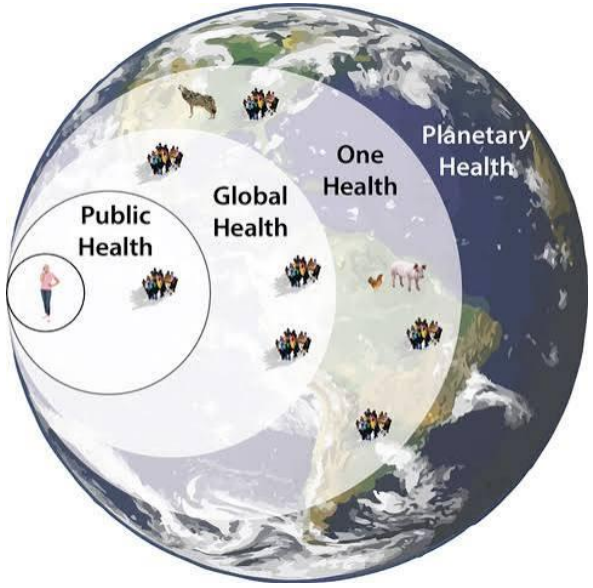
a lovaglás során testileg is megtapasztalható, hogy a **jóllétünk egy másik élőlény és a közösen használt környezet állapotától függ**

ez vezet át a planetáris egészséghez

Mi a planetáris egészség?

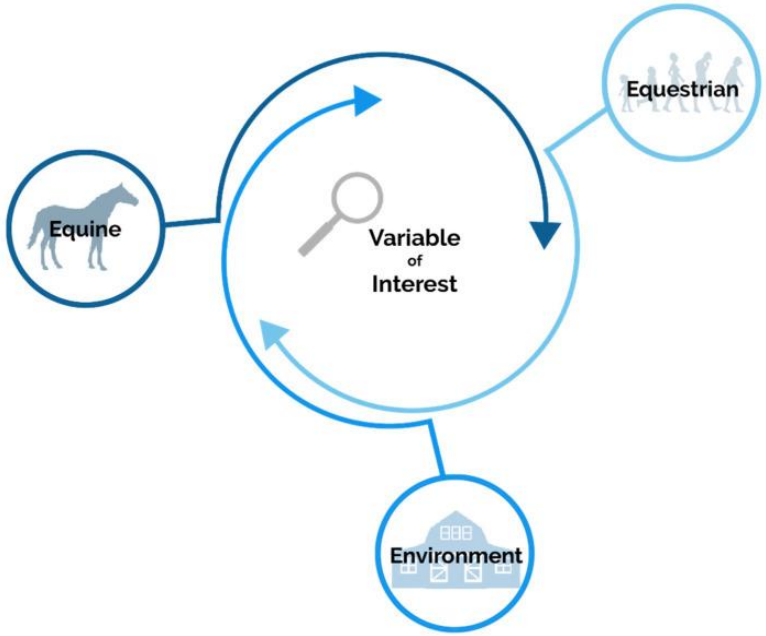
A planetáris egészség az emberi egészséget és jóllétet az azokat fenntartó természeti rendszerek működésével összefüggésben értelmezi; a társadalmi méltányosságot is a kérdés részének tekinti.

A lovaglás lehet erre egy sajátos példa.



A lovaglás elemzési egysége: ember–ló–környezet tranzakció

- A lovaglás minősége a **lovas testi-lelki állapota, a ló állapota, kettejük kapcsolata, valamint a fizikai és társas környezet kölcsönhatásában** alakul.
- Ugyanaz az ember és ugyanaz a ló másként működhet együtt egy csendes terepen, egy zsúfolt lovardában vagy versenyhelyzetben.
- **Triple-E modell:** *equine–equestrian–environment /* ló–lovas–környezet hármas



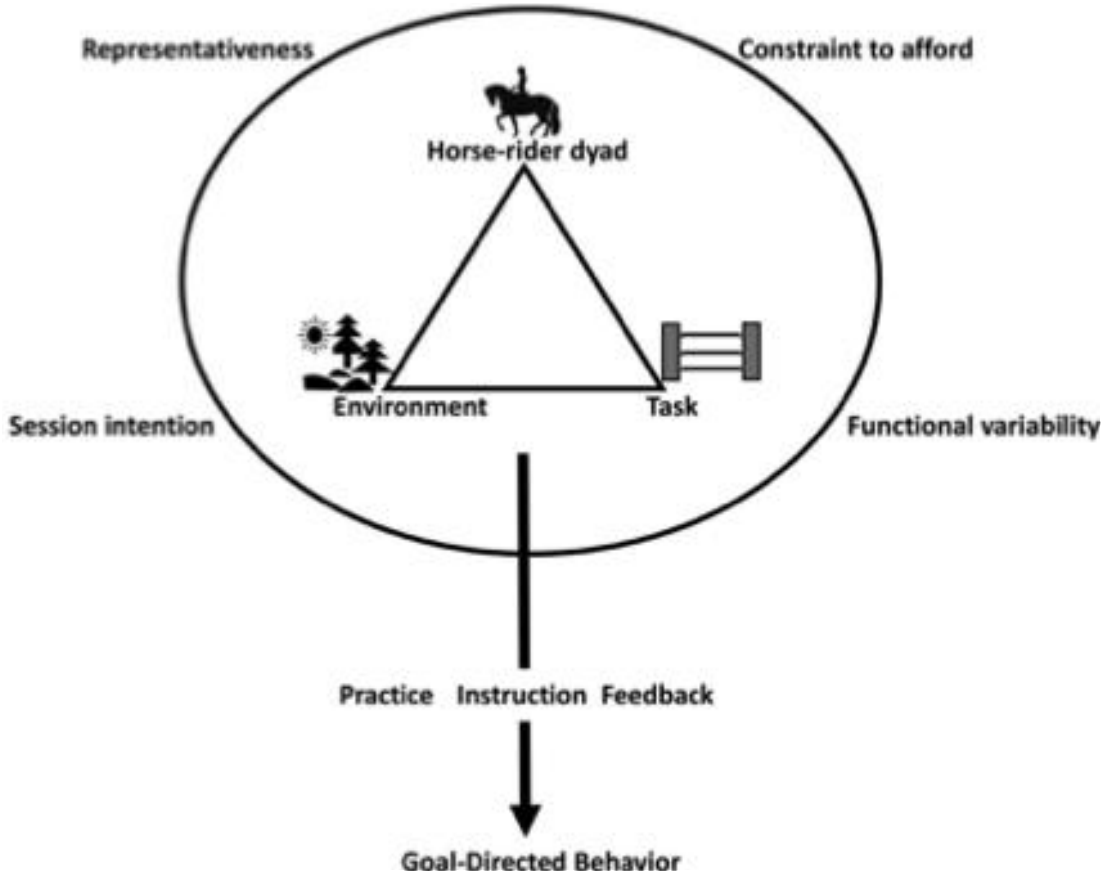
Keener MM, Tumlin KI. The Triple-E Model: Advancing Equestrian Research with Perspectives from One Health. Anim (Basel). 2023 Aug 16;13(16):2642. doi: 10.3390/ani13162642. PMID: 37627432; PMCID: PMC10451526.

ember–ló–környezet tranzakció _ kölcsönös illeszkedés

- mennyire találkoznak a lovas képességei és szükségletei, a ló képességei és szükségletei, valamint a helyzet követelményei?
- **A lovas jóllétének feltételei részben a lovon kívül, részben az emberen kívül találhatók.**

1. A ló megváltoztathatja, hogyan érzékeljük a tájat

- Az affordancia fogalma itt különösen termékeny: a **környezet cselekvési lehetőségei** mindig az észlelő képességeihez és az adott helyzethez viszonyulnak.
- Egy lejtő, egy patakátkelés vagy egy keskeny ösvény lovon más lehetőségeket és korlátokat jelent, mint gyalog.
- A ló–lovas páros affordanciáinak és kölcsönös alkalmazkodásának szerepét az ökológiai dinamikára építő lovassport-kutatás is tárgyalja.
- Ennek környezetpszichológiai továbbgondolása, hogy **a táj érzékelése egy másik élőlény szempontjaival gazdagodhat**.
  - A lovasnak figyelembe kell vennie például a talajt, a takarást, a hirtelen zajokat és a ló jelzéseit.
  - A kellemes útvonal fogalma így közösen kialakuló, helyzetfüggő jelentést kap.
- Ez a planetáris **egészség egyik alapvető szemléleti kérdéséhez** vezet**: képesek vagyunk-e a környezetet más élőlények életfeltételei felől is értékelni?**



1. A constraints-led approach for skill acquisition in the horse-rider dyad.

Research note

International Journal of Sports Science & Coaching

Can't jump, won't jump: Affordances of the horse-rider dyad underpin skill adaptation in showjumping using a constraints-led approach

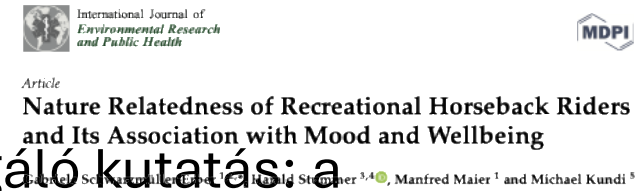
International Journal of Sports Science & Coaching
2023, Vol. 18(4) 1313–1319
© The Author(s) 2022
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/17479541221107379
journals.sagepub.com/home/spo
Sage

Marianne Davies[1], Joseph A Stone[1], Keith Davids[1], Jane Williams[2], and Mark O'Sullivan[1]

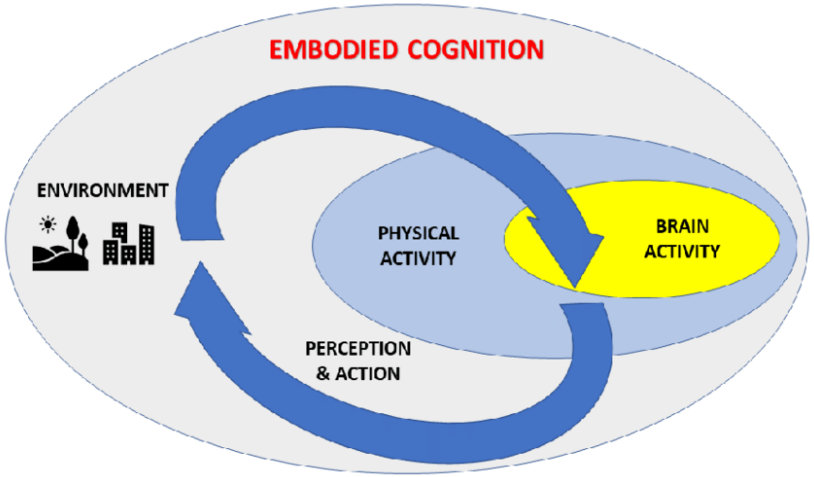
2. A természetkapcsolat megtestesült tapasztalattá válhat

- Lovaglás közben a természetkapcsolatnak mozgásos, tapintási, egyensúlyi, szaglási és időjárási összetevői is vannak.
- A tájhoz való viszonyt a ló mozgása és reakciói is közvetítik.

- empirikus kutatás:
  - idősebb szabadidős lovasokat vizsgáló kutatás: a természethez kapcsolódás, a hangulat és a jóllét összefüggései
  - eredmények: lovaglás kedvezőbb jólléttel jár – természeti kontextusban



- **Mitől lesz a természetben végzett tevékenységből a természethez fűződő kapcsolat?**
  - észlelés, testélmény, összhang,odafordulás, az ismétlődés, a személyes jelentés, gondoskodás …



3. A feltöltődés és az intenzív figyelem együtt is jelen lehet

- A természetalapú szabadtéri tevékenységek mentális egészségi előnyeit szisztematikus áttekintés és metaanalízis is támogatja.
- A lovaglás érdekes környezetpszichológiai sajátossága, hogy **a környezet egyszerre kínálhat eltávolodást a hétköznapi terheléstől és követelhet intenzív figyelmet**. Érdemes megkülönböztetni:
  - a természeti környezethez kapcsolódó **helyreállítódást**;
  - a mozgással és kapcsolódással járó **érzelmi feltöltődést**;
  - a megfelelő kihívás és készségek találkozásakor lehetséges **flow-élményt**.
- **A regeneratív lehetőség a személy–tevékenység–környezet illeszkedésében bontakozhat ki.**

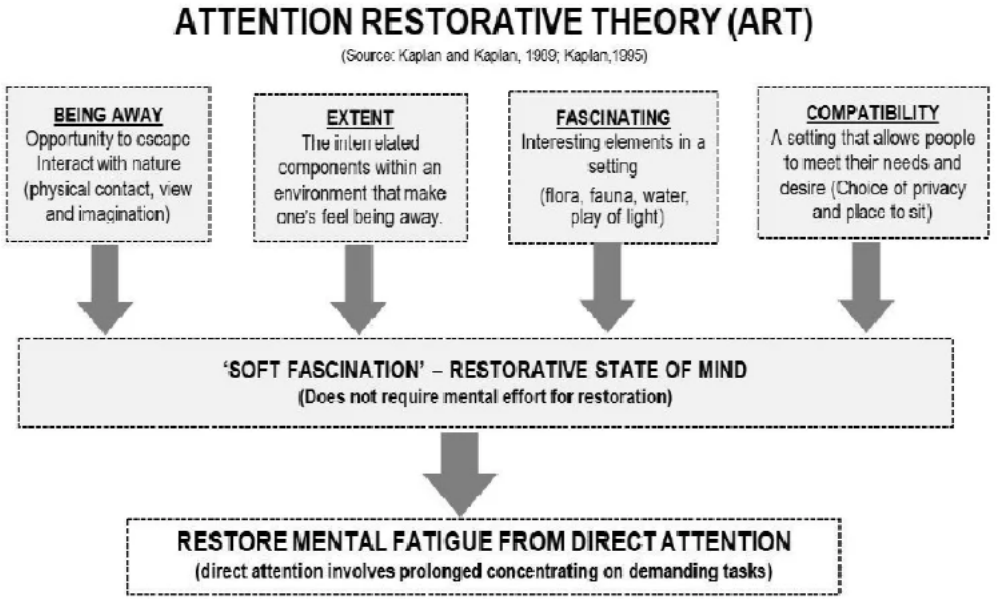
Contents lists available at ScienceDirect

SSM - Population Health

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ssmph

Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis

Peter A. Coventry [a,b,*], JenniferV.E. Brown [a], Jodi Pervin [a], Sally Brabyn [a], Rachel Pateman [c], Josefien Breedvelt [d], Simon Gilbody [a,e], Rachel Stancliffe [f], Rosemary McEachan [g], PiranC. L. White [b,h]



5. A gondoskodás a planetáris gondolkodás tanulási helyzete lehet

- A ló körüli gondoskodás kézzelfoghatóvá teszi az életfeltételeket: víz, takarmány, mozgástér, pihenés, társas kapcsolatok, megfelelő mikroklíma.
- Léptéksorban: **a ló szükségletei → a lovarda működése → a környező táj állapota → az erőforrásokat biztosító ökológiai rendszerek.**
- Ez **pedagógiai lehetőségként megfogalmazható hipotézis**: a személyesen fontos állatról való gondoskodás segíthet értelmezhetővé tenni a tágabb környezeti kapcsolatokat (nem automatikus!)
- Gyakorlat _ végiggondolni a pácienssel: honnan érkezik a takarmány, mi történik a trágyával, kik és hogyan jutnak el a lovardába? Így a szeretett **ló egy teljes anyag- és kapcsolathálózatban** jelenik meg.

6. Az ember jólléte mellé oda kell helyezni a ló jóllétét

- A lovaglás planetáris egészségi értelmezésének alapvető kérdése, hogy **milyen feltételek között szolgálhatja az együttműködés mindkét résztvevő jóllétét**.
- Egy 19 ausztrál amatőr lovassal készített kvalitatív vizsgálat **eltérések**et talált a **lójólléttel kapcsolatos eszmények és gyakorlatok között**, továbbá **problémás viselkedésértelmezések**et is azonosított (kis minta - nem általánosítható), de: **attribúciók, közösségi normák, kontextus** jelentősége!
  - pszichológiai értelmezések: ha a ló viselkedését rögtön „makacsságként” címkézzük, más választ adunk rá, mint ha a helyzetet, a terhelést, a bizonytalanságot vagy a fájdalom lehetőségét is mérlegeljük
- Környezetpszichológiai üzenete: **az együttműködés zavarát érdemes a teljes helyzetben keresni**

Animal Welfare

www.cambridge.org/awf

How equestrians conceptualise horse welfare: Does it facilitate or hinder change?

Karen L Luke[1], Andrea Rawluk[2], Tina McAdie[1], Bradley P Smith[1] and Amanda K Warren-Smith[3]

7. A természetélmény és az ökológiai mérleg külön vizsgálandó

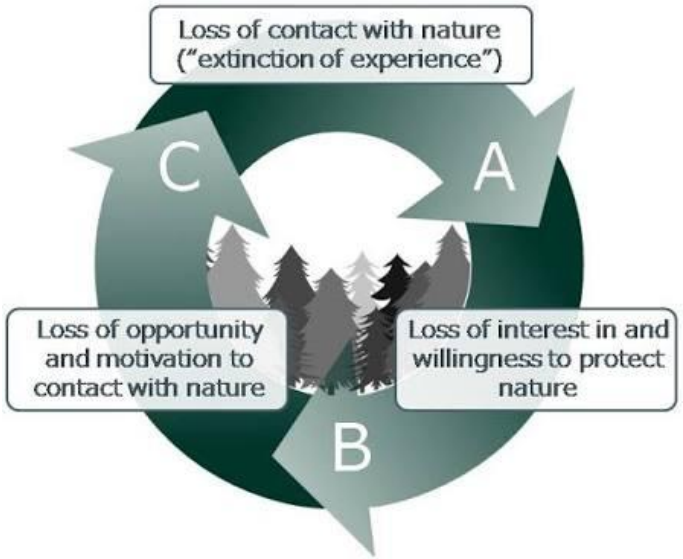
- A lovaglás **szubjektíven természetközeli élmény** lehet, miközben **fenntartása takarmánytermeléssel, közlekedéssel, lószállítással, infrastruktúrával és trágyakezeléssel** jár.
- Egy svéd–norvég kutatás ezeket a környezeti kihívásokat és a változtatás viselkedési akadályait is tárgyalja:
  - Legeltetés: bizonyos körülmények között tájfenntartó szerepet kaphat;
  - A környezeti következményt a helyi adottságokkal és a gazdálkodás módjával együtt kell megítélni
- Itt különösen izgalmas a **természetközeli identitás és a tényleges gyakorlat viszonya**. Attól, hogy valaki természethez kötődő emberként tekint magára, még lehetnek nehezen változtatható, nagy erőforrásigényű szokásai.
- egyik legerősebb kérdésünk: **mitől válik a természet szeretete a működés megszervezésének szempontjává?**

animals

Article

Pro-Environmental Transformation of the Equine Sector—Facilitators and Challenges

Susanna Hedenborg [1], Mathilde Kronborg [2], Anna Sätre [1,2,*], Aage Radmann [2], Gabriella Torell Palmquist [3,4] and Petra Andersson [5]



8. A lovarda a környezeti felelősség mindennapi műhelye lehet

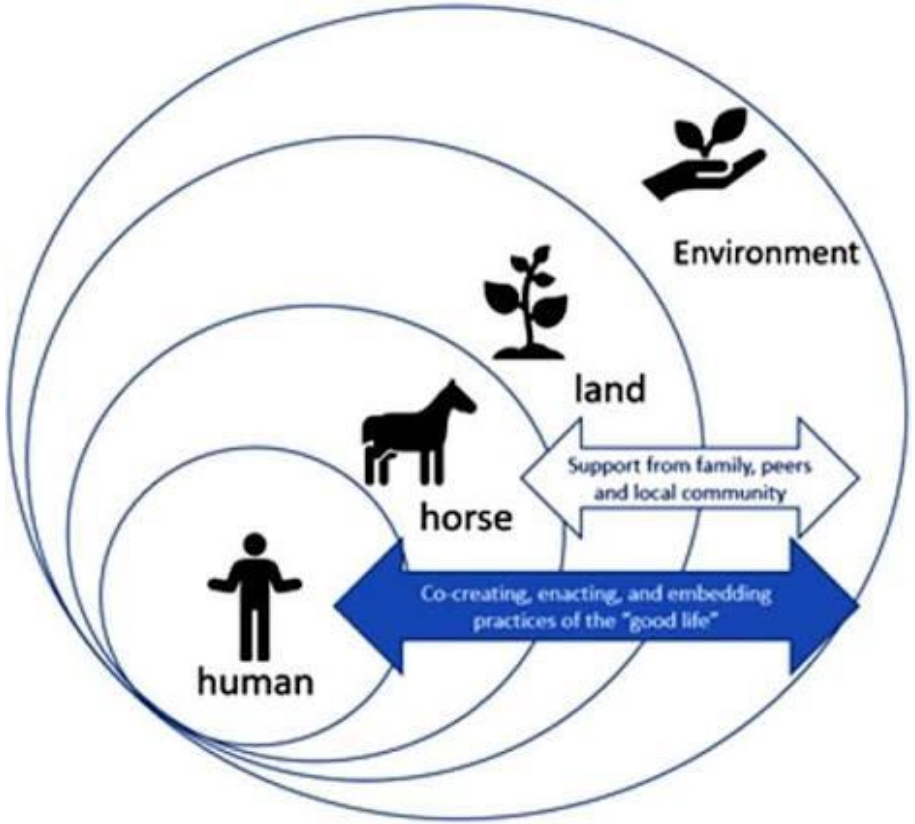
Az eddigiekből **gyakorlati következtetések** is adódnak:

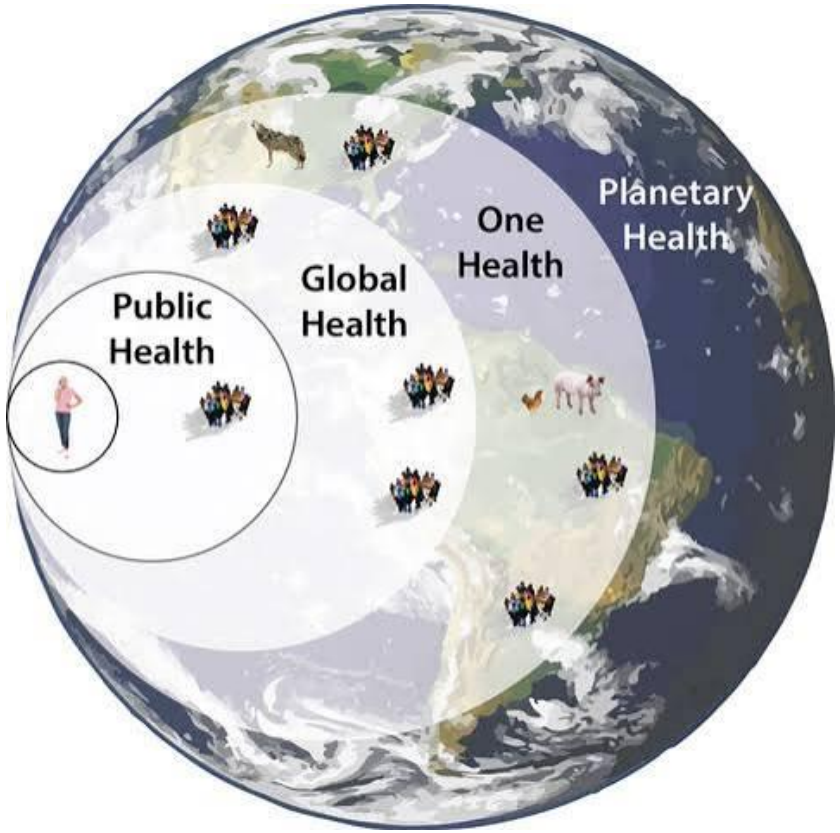
- A szemléletformálást érdemes a tér és a szervezet működéséhez kapcsolni. Például:
- Ezek javasolt alkalmazások: a megvalósításukat az adott lovarda adottságaihoz kell igazítani.
- A környezetpszichológiai lényeg, hogy **a felelős cselekvéshez motiváció, megfelelő lehetőség és támogató közeg egyaránt szükséges**.

Környezetpszichológiai szempont	**Lovardai alkalmazás**
Észlelhetőség és visszajelzés	A víz- és energiahasználat érthető bemutatása
Támogató cselekvési lehetőségek	Könnyen használható hulladékgyűjtés, közös utazásszervezés
Társas normák	Az oktatók/terapeuták által is követett gondoskodási és környezeti gyakorlat
Részvétel és kompetencia	A lovasok bevonása a helyi problémák megoldásába
Méltányosság	A részvétel anyagi, fizikai és társas akadályainak mérlegelése

Vagyis:

Hogyan szervezhető úgy a lovaglás, hogy az ember feltöltődése a ló jóllétével és az életüket fenntartó környezet megóvásával kapcsolódjon össze?





Köszönöm a figyelmet!