

Miskolci Egyetem

Egészségtudományi Kar

Egészségügyi Szervező Szak

Egészségturizmus Szervező Szakirány



Állatok hatása az emberek életminőségére

Konzulens:

Pásztk Norbert

Készítette:

Balázs Natasa

2021

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	3
1.1. Célkitűzés	3
1.2. Hipotézis	3
2. Szakirodalmi áttekintés	5
2.1. Állattartás	5
2.1.1. Az állatok hatása az emberekre	6
2.1.2. Állat asszisztált terápia kialakulása	8
2.1.3. Az állatasszisztált terápia	9
2.2. Az életminőség	11
2.2.1. Életminőséggel kapcsolatos fogalmak	12
2.2.2. Objektív és szubjektív életminőség	13
2.2.3. Életminőség mérése	16
2.3. Az állattartás hatása az életminőségre	20
3. Anyag és módszer	29
3.1. Anyag	29
3.2. Módszer	29
4. Eredmények ismertetése	30
5. Megbeszélés	44
6. Összefoglalás	46
7. Irodalomjegyzék	48
8. Mellékletek	53
8.1. Képjegyzék	53
8.2. Táblázatjegyzék	53
8.3. Ábrák	53
8.4. Kérdőív	54

1. Bevezetés

A falusi turizmus megjelenésével együtt azok a szálláshelyek is előtérbe kerültek, ahol ki lehet próbálni milyen állatokat tartani, valamint olyanok ahol állatokat lehet simogatni, és olyanok is ahol lovagolni lehet. Az is egyre népszerűbbé vált, hogy a gazdák a kutyás üdülést választják. Így, mint egészségturizmus szervező hallgató felmerült bennem a kérdés, hogy milyen nagy hatással vannak az állatok az életünkre, ha még a rekreációs tevékenységek során is velünk tartanak. Ebből a gondolatból származott az az ötlet, hogy lehet ezekben az esetekben nem csak az üdülés van pozitív hatással az életminőségre, hanem maga az utazó partner, a társállat is. (40, 41)

Szakedolgozatomban azt mutatom be milyen hatással lehetnek az állatok egyes életminőségi mutatókra. A választásom azért esett erre a témára, mert a mai világban egyre inkább előtérbe kerülnek az életminőséget javító tényezők és ezzel együtt az állattartás is egyre szélesebb körben elterjedt. Emellett úgy gondolom, hogy nincs felismerve az, hogy az állattartásnak mekkora szerepe van az életminőség javításában.

Dolgozatom a témához kapcsolódó szakirodalom ismertetésével kezdődik, emellett a fontosabb fogalmak kerülnek tisztázásra. Bemutatom az állattartás kialakulását és szó esik arról is, hogy az állattartás milyen hatással van az emberekre, és az állatasszisztált terápiáról is. Ezt leszámítva az életminőséggel kapcsolatos fogalmak és az életminőség mutatói is bemutatásra kerülnek.

1.1.Célkitűzés

A kutatásom célja, hogy felmérjem a háziállatok hatásait egyes életminőségi mutatókra, ezzel fényt derítve arra, hogy milyen jelentőséggel bír az állattartás az emberek életminőségére.

1.2.Hipotézis

Szakedolgozatomban az alábbi hipotéziseket szeretném bizonyítani, vagy cáfolni:

1. Feltételezem, hogy az állattartók szubjektív véleménye szerint rosszabbul alszanak a házikedvencük nélkül.

2. Feltételezem, hogy a háziállattal való együtt alvás során a házikedvenc mindig felébreszti a gazdáját.
3. Feltételezem, hogy az állatokkal eltöltött időt követően jobb a közérzete az embereknek.
4. Feltételezem, hogy az állattartók többször sétálnak a házikedvencükkel, mint nélkülük.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. Állattartás

1987-ben Amerikában a háztartások több mint felében tartottak valamilyen társállatot. Az állattartás és a gyermeknevelés sokszor együtt járt, hiszen az adatok szerint azon háztartásokban, ahol gyermek volt általában volt valamilyen állat is. Ebben szerepet játszhatott az is, amit már Thomas Hobbes, és John Locke is megfogalmazott a 17. században, ez pedig az volt, hogy ezek a gondozási kapcsolatok fejlesztik a gyermekeket. Érdekes tény azonban, hogy az egy háztartásban található állatok száma több volt átlagosan, mint a gyermekeké. (4, 1)

Az állattartás azonban nem csak társállattartásban merül ki. A tevékenységeibe tartozik az állatok tenyésztése, amibe beletartozik a háziállatok gondozása, védelme és takarmányozása. Állattenyésztés során a háziállatokat többoldalúan hasznosítják. A kisüzemi állattartás és a háztáji gazdálkodás nagy jelentőséggel bír a vidéken élő emberek megélhetésében. Nem csak, hogy megfelelő minőségű, és olcsó táplálékot biztosít a családnak ez a tevékenység, hanem a közös munka is jó hatással van rájuk. Ezt leszámítva általában értékesítésre is jut a feldolgozott állatokból. Megfigyelhető az a trend, hogy újra fontossá vált a hagyományos állattartás és állati termékek előállítás. Ezen kívül előtérbe került az őshonos fajták tartása, tenyésztése, ami jó hatással lehet az állatpopulációkra. Az sem utolsó szempont, hogy ez a fajta tevékenység az utódokat a környezet megbecsülésére tanítja, aminek nagy jelentősége van környezetvédelmi szempontból. A leggyakrabban tartott ilyen háziállatok: baromfi, juh, kecske, nyúl, sertés.

Az állattartás minden esetben nagy felelősséggel jár. Az állatok is élőlények, tehát képesek örülni, és szenvedni is. Fontos megjegyezni, hogy az állatok bántalmazása törvénybe ütközik! Az állatok is rendelkeznek szabadságjogokkal, és az állattartó kötelessége, hogy biztosítsa ezeket számukra, valamint a megfelelő környezetet és a jó közérzetet is. A jogaik szerint biztosítani kell számukra:

- a megfelelő mennyiségű ételt, italt,
- védeni kell őket a betegségektől, sérüléstől, fájdalomtól,

- mentesíteni kell őket a káros hatásoktól, félelemtől, kényelmetlenségtől és a rossz érzésektől,
- biztosítani kell, hogy ne korlátozza őket a természetes viselkedésükben semmi. (3)

2.1.1. Az állatok hatása az emberekre

Már 12.000 évvel ezelőtt is megjelent az állattartás intimitása, ezt bizonyítja az a sír melyben egy ember a kutyájával lett eltemetve, oly módon, hogy a vállára tette kezét, ezzel kifejezve összetartozásukat. (10)

A történelem során változó volt, hogy milyen jelentősége volt a négy lábú élőlényeknek az emberek életében. A 17. századra például az volt a jellemző, hogy a társadalom egyre fokozódó érdeklődést mutatott az állatok iránt. Ahogy azt már említettem az ekkori gondolkodók, Thomas Hobbes, és John Locke is megfogalmazta, hogy az efféle gondozási kapcsolat támogatja a gyermekeket a felelősségérzetük fejlesztésében, valamint az ösztöneik kontrollja feletti irányítás kialakulásában. (11)

Egy jelentős mérföldkőnek számított, amikor 1960-ban Boris M. Levinson pszichológus elkezdte vizsgálni, hogy milyen hatással van az állatok és emberek együttélése az emberekre. Az 1980-as években jelent meg az a felfogás, miszerint az egyes háziállatokat teljes értékű családtagként kezelték az emberek. Emiatt történhetett, hogy ekkor indultak el azok a tudományos vizsgálatok, amik azt kutatták milyen egészségmegőrző hatása van a társállattartásnak. (11, 1)

Minden vizsgálat mögött közös volt a hipotézis: az állattartás hatással van az ember pszichológiai és fiziológiai paramétereire. Az első ilyen vizsgálat 1980-ban volt, és pozitív összefüggést mutatott az állattartás és az infarktus utáni túlélés között. Ezután egymást követték a tudósítások, amelyek az állattartás és az ember mentális- és fizikai egészség közötti kapcsolatot tanulmányozták. A kutatási terület azonban egy problémába ütközött. A háttérváltozók közvetítik, illetve befolyásolják a hatásokat, azonban nem volt elég kísérleti adat, ahhoz, hogy ezeket a háttérváltozókat feltárják. Így hiába telt el ezen vizsgálatok óta sok év a társállattartás hatásai az

egészségre, és annak mechanizmusai máig nem tisztázottak. Több hipotézis létezik, amely keresi a megoldást. (1, 12, 15)

Ebből az első az úgynevezett „direkt oksági hipotézis”, eszerint a háziállat jelenlétének, a vele kapcsolatos interakcióknak, fizikai érintésnek olyan közvetlen hatása van, amely nyugtatólag hat. Ez a relaxáló hatás élettanilag úgy jelenik meg, hogy a szívfrekvencia, a vérnyomás, és az izomtónus értékeit változtatja meg. Eszerint a hipotézis szerint az állathoz való kötődés is fontos, és szerepe van a társas támogatás elméletének is (social support). Ez az elmélet kezdetben a társas kapcsolatok pozitív hatásait magyarázta, de kiterjeszthetővé vált a társállattal való kapcsolatra is. Ez azt jelenti, hogy a házikedvenc képes támaszt nyújtani a megfelelő személynek, ami nagyon hasonló ahhoz a támaszhoz, amit az emberek képesek egymás számára nyújtani. Ez a támogatás segíthet a stressz legyőzésében is így annak negatív hatásai sem érvényesülnek. Ezt azt elméletet sok kritika éri, mivel a stresszhelyzetben az állattal való interakció során olyan rövid élettani hatás jelenik meg, ami ugyanolyan hatással van a szervezetre, mint bármilyen más stressz-oldó körülmény. (1, 14)

A második hipotézis az ún. „indirekt oksági hipotézis”. Eszerint a társállat egészségmegőrző hatása ugyanúgy a társadalmi támogatásban jelenik meg, azonban nem számszerű adatokkal mint a direkt hipotézis esetén. Az elmélet szerint az állat megkönnyíti a társas interakciókat szimplán a jelenlétével. Az állat jelenléte segíti a szociális kapcsolatlétesítést, ezzel hozzájárul a gazdája társadalmi integrációjához és serkentheti a társas kapcsolatokat. Ezt támasztja alá több hazai és angliai felmérés, miszerint egy segítő kutya jelenléte pozitívan befolyásolja például a mozgássérült emberek interakcióját idegenekkel. Ha jelen van az állat azzal csökkenti a társadalmi elhatárolódást, hogy ilyenkor sokkal több társas kapcsolatot kezdeményező megnyilvánulás (mosoly, szemkontaktus, megszólítás) érkezik a sérült felé. (1, 13)

A harmadik elmélet a „kritikai megközelítés”. Eszerint a hipotézis szerint nincs valós oki kapcsolat az ember-állat interakció és a pozitív egészségmegőrző hatás között, tehát ez a hatás nem valódi. Az elmélet szerint az állattartás mögött olyan faktor állhat, mint a magas szocioökonómiai státusz, vagy olyan

személyiségjellemzők, amik általában jobb egészségügyi állapottal járnak, így az állattartás és az egészségmutatók közti következtetések félrevezetőek. Ez megfelelő vizsgálatokkal könnyen ellenőrizhető lehet, azonban az állatok és az egészségmegőrzés kapcsolatát feltáró kutatások jó részénél még ma is megfigyelhető, hogy hiányzik a megfelelő kutatási stratégia. E hiányosságok miatt sokak szerint nem helytállóak a vizsgálatok eredményei. Ezek az eredmények sokszor hajlamosak akkor is oksági kapcsolatot feltételezni, mikor olyan eljárási hiányosságok vannak, mint a kontroll hiánya, vagy a nem reprezentatív mintaválasztás (1, 16).

Minden tényező ellenére az elmúlt 30 év kutatásai bizonyítják, hogy bizonyos társállatok (kiemelten a kutya) egyes esetekben hozzájárulnak az emberek mentális és fizikai jólétéhez, annak ellenére, hogy a pontos hatásmechanizmus nem tisztázott. Ezzel a pozitív fizikai és mentális hatással pedig javítják az emberek életminőségét. (1)

2.1.2. Állat asszisztált terápia kialakulása

Az állatoknak mindig is nagy szerepe volt a történelem során, hiszen alakították a szokásokat, legendákat, vallásokat. Azt azonban lehetetlen megállapítani, hogy mikor kezdték el kifejezetten a fizikai, mentális hatásuk miatt tartani az állatokat. Azt például már évszázadokkal ezelőtt tudták, milyen jó hatással lehet a lovaglás azokra, akik valamilyen súlyos rokkantságban szenvednek.

1792-ben Angliában, a York Retreat-ben állatokat vezettek be a terápiába. A céljuk ezzel az volt, hogy drogfüggők esetén segítsenek a pácienseknek a drogok elhagyásában, esetleg csökkentésében.

Amerikában az első széles körű terápiás célú állattartás 1944-1945-ben jelent meg. Sokan tértek haza a háborúból, és próbálták azt feldolgozni. Ezek az emberek a New York-ban található kórház farmján dolgoztak, ahol sertésekkel, lovakkal, baromfi félékkel, és marhákkal foglalkoztak.

A háború után csekély számmal megjelentek az állatterápiás célok a járóbeteg terápiajában is. Az 1970-es években sok esettanulmány született, ahol a nyugdíjasok és gyermekek körében is megkönnyítették a terápiát az állatok. (4)

A pszichológiában csak az 1960-as évek végén kezdett el népszerűsödni a módszer. A korábban már említett Dr. Boris M. Levinson-nak hála vált elterjedtebbé az állatasszisztált terápia. Munkája során súlyos szellemi fogyatékos, valamint szociális viselkedési zavarokkal küzdő gyerekeknek tartott terápiákat. Egy nap magával kellett vinnie kutyáját, Jingles-t a rendelőbe. Ezen a napon épp egy olyan kisfiúval találkozott, akinek már egy hónapja nem tudott a bizalmába férkőzni, ez pedig azt is jelenti, hogy nem tudta elkezdni a terápiát. A kisfiút azonban pont a kutya nyitotta meg, hiszen simogatta azt, beszélgetett vele, emellett az feltette a kutyával kapcsolatos kérdéseit, így beszélgetésbe elegyedett az orvossal is, majd fokozatosan sikerült terápiába vonni a gyermeket. Levinson ezt az esetet követően kezdett neki az új módszer kidolgozásához. (18)

2.1.3. Az állatasszisztált terápia

Leggyakrabban a lovakat és a kutyákat alkalmazzák állatterápiás céllal. A lovak a mozgásfejlesztésben játszanak fontos szerepet, a kutyák pedig a legkülönbözőbb foglalkozások ideális szereplője. Ennek az az oka, hogy kiemelkedő az együttműködési készségük, hiszen oktathatóak, és a kommunikációs képességeik is kimagaslóak az állatok körében. Ezek a jellemzők könnyebbé teszik, hogy bevonják őket a fejlesztési folyamatba. (1, 2, 17)

A gyakorlati jelentőségét az állatasszisztált terápiának (AAT) a statisztika mutatja: Amerikában kb 20.000 terápiás kutya dolgozik, és a pácienseik száma meghaladja a 200.000 főt. Európa országaiban 5-6 ezer terápiás állatot tartanak nyilván, ők a terápiás programokban működnek közre. Ezekbe a programokba beletartoznak az idősellátás, a pszichoterápia, valamint ide tartozhat például a mozgás képességének fejlesztése. Magyarországon 30-40 terápiás kutya dolgozik, és jelentőségük egyre inkább nő, köszönhetően annak a kulturális-társadalmi változásnak, miszerint az emberek viszonya az állatokhoz teljesen megváltozott.

A terápiás állatok elterjedését azonban sajnos nem követte a témához kapcsolódó kutatások fejlődése. Már közel 30 éve, 1983-ban megállapította Wilson és Netting, hogy az állat asszisztált terápia jövője azon áll vagy bukik, hogy sikerül-e szerezni elegendő mennyiségű, és minőségű tudományos bizonyítékot azzal kapcsolatban,

hogy milyen az egyes technikák hatása, hatékonysága, valamint milyen korlátjai vannak ezeknek. 1988-ban jelent meg az amerikai Nemzeti Egészségügyi Intézet (NIH) állásfoglalása, azzal kapcsolatban, hogy nincs elég empirikus adat a társállatok, valamint az állatterápiák előnyös hatásairól. Azonban céljuk erősíteni ezeket a kutatásokat, hiszen nagyon fontos ezen tanulmányok eredménye elméleti, és gyakorlati jelentőségüknél fogva. (1)

Az utóbbi évtizedekben megnőtt a témával kapcsolatos kutatások száma, de az eredmények folytonos bírálatnak vannak kitéve. A kritikák nagyrészt a nem megfelelő módszertan és a kutatástervezési hiányosságok miatt érkeznek. A módszertani hibák általában azért jönnek létre, mert a terápia, valamint a kísérletezés nem összeegyeztethető. A kutatók gyakran abba a problémába ütköznek, hogy a páciens számára teher, kényelmetlenség lehet a tudományos változók mérése és a kontrollok végzése. Ebből kifolyólag nem meglepő, hogy a kutatásoknak nem sikerül egy-egy hipotézist megcáfolni, vagy megerősíteni. Sokkan inkább jellemző ezekre a kutatásokra, hogy csak új elméleteket szülnék. (1, 16)

Wilson által 2004-ben készült egy kritikai áttekintés a kutyás terápiákkal kapcsolatos tanulmányokról. Azt fogalmazta meg benne többek között, hogy az ilyen tanulmányok egyharmada (körülbelül 30%) nem megfelelő arra, hogy az eljárás hatásosságáról következtetéseket lehessen levonni. Emellett úgy találta, hogy a terápiák kicsivel több mint 20%-ban egyértelműen pozitív hatással voltak. Ugyanebben az arányban (20%) vannak azok a tanulmányok, amik esetén nincs elegendő bizonyíték a pozitív hatás elfogadására. Azok a tanulmányok, amik esetén a kutyás terápia hatástalan ugyanúgy 20 %-ban vannak jelen. Emellett a közlemények 7%-a negatív hatásokról számolt be. Közleménye szerint a kutyás terápia jó eséllyel pozitív hatással bírhat. Azonban fontos megjegyezni, hogy mértéktartásra int a kutyás terápiákkal kapcsolatban, mivel a tanulmányok eredményei nem egyértelműek.

Pillanatnyilag nincs megfelelő ismeretünk azzal kapcsolatban melyek azok a körülmények, ahol a páciensekre egyértelműen pozitív hatással van az állat asszisztált terápia. Ezen kívül azzal kapcsolatban is több információt kell kapnunk, hogy az effajta kezelés hogyan viszonyul más alternatív terápiás megoldásokhoz.

Szükségszerű lenne, hogy azonosítva legyenek azok a személyek és helyzetek, akiknek/ahol nem hatékony ez a terápia, sőt káros hatása lehet. Nehezíti a helyzetet az a faktor is, hogy nem ismerjük egyelőre, hogy melyik terápiás folyamathoz melyik a legalkalmasabb állatfaj. A kiválasztás folyamatát az is bonyolítja, hogy egyén függő is lehet, melyik állat a legmegfelelőbb. Csak példának okáért, az is faktor lehet a kiválasztási folyamatban, hogy milyen szociokulturális környezetből jön valaki. (1, 2)

Annak érdekében, hogy az AAT elfogadásra kerüljön az egészségügyben nagy fejlődésen kell átesnie. Standardizálni kell a különböző terápiák protokolljait, több véletlenszerű mintavételen alapuló vizsgálatot kell végezni, és ez még csak kettő a sok tényező mellett, amin javítani kell. (1)

2.2.Az életminőség

Az életminőség (QOL, Quality of Life) egy olyan sokszor használt szó, amit nem csak tudományos környezetben használnak, hanem a mindennapi nyelvezetnek is szerves része. Ennek ellenére pontos és elfogadott definíciója a mai napig nincs, emellett mérésére sem találtak ki egy egységes rendszert. (5)

Két részből áll össze az életminőség kutatási szempontból: az objektív életfeltételek által nyújtott lehetőségekből, és a szubjektív értékelésből. Ebből a kettősségből adódóan két fontos kutatási modell létezik. Ebből az első a skandináv modell, ami az erőforrások elérhetőségéből, és az ezek feletti rendelkezésből indul ki, tehát az objektív faktorokra helyezi a nyomatékot. A másik modell az amerikai, ahol az érzékelés, és értékelés a hangsúlyosabb, tehát a szubjektív életminőség.

Ezen megközelítéseknek létezik egy ötvözete is, amit Erik Allart hozott létre. A modell alapja egy szükségleti piramis. Három szint van benne: „having, loving, being” (materiális- szociális- és környezeti szükségletek, valamint a személyes fejlődés szükségletei). A szintekhez hozzá tartoznak a külön-külön jelen lévő objektív tényezők, és a hozzá tartozó szubjektív attitűd. (6)

2.2.1. Életminőséggel kapcsolatos fogalmak

Az életminőséggel kapcsolatos elmélet az USA-ban született meg, 1960-ban. A kifejezés egyből gyakran használttá vált a társadalomtudományokban és az orvostudományban. Már ekkor is sok információ állt rendelkezésre, miszerint az ember nem csak az objektív tényezők miatt lehet elégedett, vagy elégedetlen az életével, hanem közrejátszik ezeknek a szubjektív megítélése is.

Campbell 1981-ben 12 tényezőt kapcsolt az életminőséghez, ezek: egészség, közösség, családi élet, házasság, házastárs, baráti kör, tanulás-neveltetés, munka, életszínvonal, szomszédság, személyiség, nemzetiség. Ezekkel azonban nem merül ki az életminőség fogalma, ide tartozhat még az anyagi komfort, rokonokkal való kapcsolat, mások támogatása, értelmes munka, önmagunk kreatív módon történő kifejezése, tanulás, szerepvállalás a közéletben, a világ, és önmagunk megismerése, szocializáció, szórakozás, rekreáció.

Egy másik modell Rahman nevéhez fűződik, ő inputokat és outputokat határozott meg. Nyolc területben határozta meg az inputokat (tehát a bemeneti tényezőket): családi és baráti viszonyok, érzelmi jólét, anyagi jólét, egészség, munka és aktivitás, személyes biztonság, környezet minősége, és a lokális közösséghez való tartozás. (5)

Az emberek általában bő értelmezési körben alkalmazzák az életminőség szót. Előfordul az is, hogy ha különböző tudományok használják az életminőség fogalmát akkor a jelentése nem teljesen ugyanaz. Ez a szituáció akkor is előfordulhat, ha egy tudományterületen belül maradunk, mivel nincs kialakítva egy egységes kép a sok megközelítés között. Az életminőség sok faktorból áll össze, ezért van, hogy sok különböző meghatározás született. (5, 19)

Pár példa az életminőség definíciójára különböző szakirodalmakból:

1. A WHO így fogalmazza meg: „Az életminőség az egyén észlelete az életében elfoglalt helyzetéről, ahogyan azt életterének kultúrája, értékrendszerei, valamint saját céljai, elvárásai, mintái és kapcsolatai befolyásolják. Szélesen értelmezett fogalom, amely bonyolult módon

magába foglalja az egyén fizikai egészségét, pszichés állapotát, függetlenségének fokát, társadalmi kapcsolatait, személyes hitét, valamint a környezet lényeges jelenségeihez fűződő viszonyát.” (5, 7)

2. McDowell és Newell megfogalmazása alapvetően szociológiai megközelítésű: „vonatkozik az anyagi körülmények megfelelőségére és az emberek, ezen körülményekkel kapcsolatos érzéseire” (5, 8)
3. „Az életminőség az egyén átfogó elégedettsége az élettel és általános érzése személyes jóllétéről.” (5, 9)

Közös a meghatározásokban, hogy mindegyik szerint az életminőség egy multidimenzionális fogalom. Három tényezőt biztos magában foglal:

1. a testi állapot és annak működése,
2. a mentális állapot, valamint a lelki-szellemi jólét,
3. a szociális tevékenység.

Ez nagy általánosságban elfogadott, de nincs teljes egyetértés abban, hogy az orvosi mutatók és ide tartoznak-e, vagy csak a pszichológiai és szociális jellemzőket kéne figyelembe venni. (5)

2.2.2. Objektív és szubjektív életminőség

Elemzésem során megpróbáltam külön-külön fejezetekben elemezni a két fogalmat, de hamar rá kellett jönnöm, hogy nem választható szét ez a két szorosan összefüggő definíció, ami együtt alkotja az életminőséget. Ez azért van, mert mindkettőnek az alapja ugyanaz, csak az objektív mutatóknál a tényeket veszik figyelembe, a szubjektív mutatóknál pedig az objektív faktorokkal kapcsolatos véleményeket és érzéseket elemzik. (5)

Ahogy azt már említettem az amerikai modell a szubjektív életminőséget tartja fontosabbnak a skandináv modellel szemben, ahol az objektív életminőségen van a hangsúly. Az szubjektív tényezővel az utóbbi évtizedekben kezdtek el mélyrehatóbban foglalkozni a kutatók, mára pedig egyre nagyobb hangsúlyt kap a

társadalomkutatásokban. Sok módon határozták meg, de még csak mostanában kezd el kialakulni egy egyetértés a definíciójával kapcsolatban.

Az életminőség két oldalra való szétválasztása a szakembereket is megosztotta kezdetben. Horn 1993-ban fogalmazta meg azt, hogy szerinte az életminőség kizárólag az objektív mutatókkal definiálható meg, mivel a szubjektív mutatók csak ezekből a mutatókból vonhatóak le. Ez azt jelenti szubjektív életminőség nem létezhet objektív nélkül. Ezzel szemben Veenhoven-nek 1997-ben az volt a látásmódja, hogy a szubjektív mutatók teljes mértékben jól mutatják a társadalom életminőségét, nincs szükség az objektív mutatókra. A harmadik álláspont szerint akkor kapható releváns kép a társadalom életminőségéről, ha az objektív és szubjektív mutatókat együtt vesszük figyelembe. (5, 19)

Az objektív mutatók alatt általában a jövedelmi helyzetet, a fogyasztási javakkal való ellátottságot, munkaerőpiaci státuszt, és még több materiális jellegű tényezőt értünk. Nemzetközi összehasonlításoknál meg lehet nézni az egy főre jutó GDP-t, valamint ehhez hasonló nemzetgazdasági mutatók segítségével készített indexeket is. Ezek segítségével egy általánosabb életminőségi statisztikát kaphatunk. (6)

A szubjektív életminőségre számos dolog hatással van. Ezek közül pár példa: társadalmi, gazdasági helyzet; egészség; biztonság érzete; környezet; életkor; munka; vallásosság; családban előforduló addikciók. Ezen tényezők mellett még nagyon sok faktor hatással lehet arra, hogy egy egyén milyennek értékeli saját életét. Ezek a mutatók személyenként eltérnek, de a hangsúly azon van minden esetben, hogy egy adott ember ezeket az adottságokat, helyzeteket hogyan értékeli. (19)

Az életminőség értékelésébe bele tartozik a boldogság, vagy éppen a boldogtalanság, a kellemes érzések, vagy a kellemetlen érzések relatív hiánya is. Veenhoven (1997) például a boldogságot, és az élettel való elégedettséget a szubjektív életminőség szinonimájaként alkalmazza, úgy tartja teljesen ugyanazt jelentik ezek a fogalmak. (5, 19)

Hegedűs 2001-es tanulmánya szerint a szubjektív életminőségi mutatóknak három szintje van:

1. A tágan értelmezett mutatók: ezek mérhetik a társadalmi jólétet, de nem erre irányulnak elsődlegesen, hanem a személyes véleményen alapul. Ez a szint például rákérdez a szubjektív társadalmi státuszra és arra, hogy mi lenne az adók elköltésének preferált módja.
2. Ez már egy szűkebben értelmezhető mutató: a személyek jólét észleléseit tartalmazza, amik tudatos vagy érzelmi értékeléseken alapulnak. Ide tartozik például az, hogy milyenek becsüli az ország gazdasági helyzetét, fejlődését.
3. A legszűkebb mutató: ez egy speciális mutató, ami a társadalmának helyzetén túl minősíti a személy saját helyzetét. Itt kérdez rá, hogy például mennyire boldog, elégedett. (19, 25)

Ahogy már említettem a hangsúly a szubjektív életminőség esetén leginkább azon van, hogy egy adott ember hogyan érez, milyenek értékeli az adott szituációt. Egy nagyon jó példa erre, hogy kutatások igazolják, hogy a szubjektív egészségérzet sokkal nagyobb hatással van arra, hogy milyenek értékeljük az életminőségünket, mint az, hogy orvosi szemmel nézve milyen az egészségünk. Sokan fogyatékoságuk ellenére is úgy érzik teljes életet élnek, sokan azonban akkor sem érzik ezt, ha orvosi szempontból semmilyen gondjuk nincs. Ki kell azt emelni, hogy az egészségi állapot szubjektív megítélése azonban problematikus. Az ingerküszöbünk, betegségképünk változó, ezért az egyén a saját egészségi állapotát eltérően érzékelheti, mint mások. Ezzel együtt azt is meg kell jegyezni, hogy eltérő lehet, hogy ki, hogyan értékeli, azt, hogy az egészségi állapota milyen hatással van az életminőségére. Van, akinek ez az első között szerepel, de van, aki az egészségét háttérbe helyezi. Ez a probléma is megmutatja mekkora jelentősége van a szubjektív értékelésnek és érzékelésnek. (5, 19)

A szubjektív életminőség és a kulturális, spirituális beállítottság között is kapcsolat van. A kollektivistikus, és az individualista társadalmak eltérő normái hatással vannak az életminőség szubjektív értékelésére. (19)

2.2.3. Életminőség mérése

Az életminőség mérésére nagyon sok módszer van, így az sem mindegy milyen célból szeretnénk mérni az életminőséget, mert ennek megfelelően kell kiválasztani a legalkalmasabbat közülük. Kezd elterjedtté válni az a felfogás, hogy csak akkor kaphatunk reális képet az életminőségről, ha nem külön-külön vizsgáljuk a szubjektív és objektív mutatókat, hanem egymással kiegészítve. (5, 19)

Egy Európai Unió tanulmány szerint 9 faktorból áll össze az életminőség:

1. Anyagi helyzet
2. Munka, fő tevékenység, produktivitás
3. Egészségi állapot
4. Tanulmányi szint
5. Szabadidős, szociális tevékenységek
6. Anyagi és szociális biztonság
7. Alapvető jogok, kormányzás
8. Közvetlen környezet
9. Az élet történéseinek megtapasztalása

Ezekre általában van valamilyen tényszerű adat, ami megmutatja objektíven a személy életminőségét, de nagyon nagy jelentősége van annak, hogy az adott személy milyennek értékeli őket. (20)

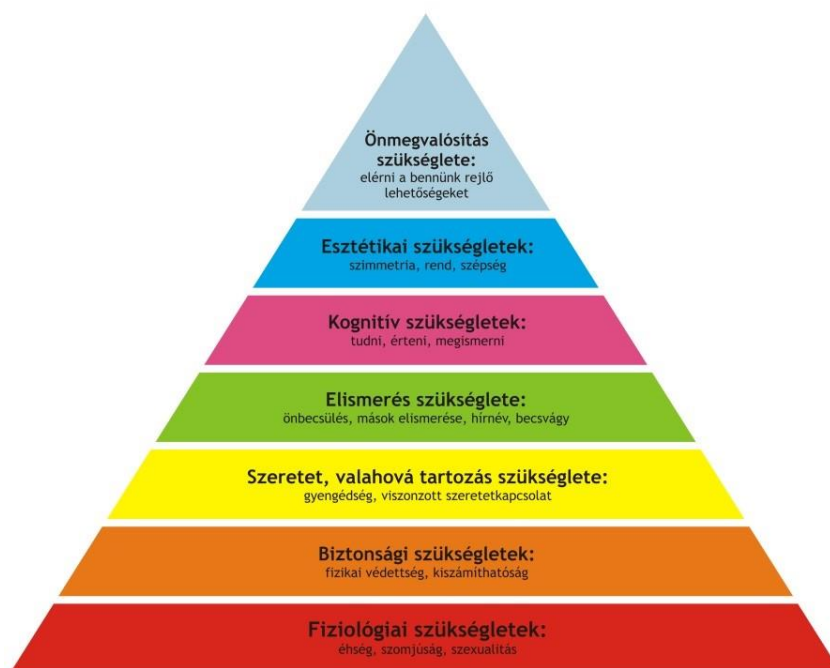
Ahogy már sokat említettem: az életminőség fogalmához nagyon szorosan kötődik a boldogság. Ennek mérése azonban problémás, hiszen nem számszerű adat, nem lehet belőle átlagot venni. Ezen nehézségek ellenére számos elégedettségi, boldogsági kutatást végeztek. A leicesteri egyetem kutatói a szubjektív életminőség mutatói alapján végeztek egy kutatást 2008-ban, ami alapján kiderült, hogy egy adott helyen élő emberek mennyire elégedettek az életükkel. Ennek a listának az élére

Dánia került, Magyarország pedig például csak a 107. helyet érte el a 178-ból. Egy felmérés szerint, amit az International Living magazin készített, és ugyancsak 2008-ban jelent meg Magyarországon némiképp jobb élni, mint Dániában. Ez is azt mutatja, mennyire nem mindegy milyen mutatók alapján készíti el valaki a felmérését, kutatását. (21)

2019-ban jelent meg a World of Happiness Report, aminek többek között a célja úgyszintén a boldogság sorrend megalkotása volt. Ők 8 tényező alapján állították fel a sorrendet:

1. Egy főre jutó GDP: 26 százalékos súllyal jelent meg a végeredményben.
2. Várható egészséges élettartam: ez 17 százalékot kapott.
3. Szociális támogatás: Ennek volt a legnagyobb súlya az összetevők közül: 35 százalékban számított bele az eredménybe. Ezzel kapcsolatban arra voltak kíváncsiak, hogy számíthat-e a rokonokra és a barátokra az illető, ha bajba kerül.
4. Szabad választásnak a joga: 13 százalék volt a súlya. A kérdés itt arra vonatkozott, hogy elégedett-e azzal kapcsolatban mennyire van lehetősége szabadon dönteni az életéről.
5. Nagylelkűség: 5 százalékkal jelent meg a végeredményben. Itt az volt a kérdés adakozott-e az utóbbi egy hónapban?
6. Korrupció érzékelése: Mindössze 3 százalékos súlya volt. Itt arra kérdezett rá, van-e korrupció a kormányzásban, a vállalatoknál és a cégeknél.

Ezekén kívül még figyelembe vették a pozitív és negatív hatásokat is. Ezeknél arra voltak kíváncsiak hányszor érezte magát az adott illető az elmúlt napokban boldognak, szomorúnak, dühösnek. Az ilyen adatoknak, ha volt is százalékos súlya azt nem közölték. Ha ennél a felmérésnél is a korábbi példánál akarunk maradni Dánia a második helyen van, Magyarország pedig a 62. helyen áll. (22) Ehhez tanulmányhoz a Visual Capitalist magazinnál található egy térkép:



2.ábra: Maslow-piramis

Forrás: 24

A szükségletek a legfontosabbtól kezdve:

1. Fiziológiai szükségletek: ide tartoznak olyan alapvető tényezők, mint az éhség, a szomjúság, az alvás, a szexualitás stb.
2. Biztonsági szükségletek: fizikai védetség, anyagi biztonság, egészség.
3. Szeretet, valahová tartozás szükséglete: Viszonzott szeretet, családban betöltött szerep megléte, barátság kialakítása, intimitás
4. Elismerés szükséglete: A vágy, hogy mások elismerjék a sikereinket, presztízs, hírnév, függetlenség, szabadság mind ide tartoznak.
5. Kognitív szükségletek: Megérteni a minket körül vevő világot, megismerni azokat a dolgokat, amik érdekelnek minket, tudást szerezni ezekről a témákról, tehát a folyamatos tanulás szükséglete.
6. Esztétikai szükségletek: A harmónia, rend, szimmetria iránti igény.
7. Önmegvalósítás szükséglete: Ez a piramis csúcsa, amit a legnehezebb elérni, azon célok, amik ide tartoznak teljes mértékben személyre

szabottak: vannak emberek, akiknek a legnagyobb célja egy ejtőernyőzés, de olyanok is vannak, akiknek az álmuk az úrutazás. (26)

Ahogy arról már szó esett az életminőség kutatással kapcsolatban 2 nagy modell van: a skandináv és az amerikai. A skandináv modell: életszínvonal-, életkörülmény-megközelítés. A középpontban az erőforrások megléte áll. Az amerikai modell: hangsúlyozza a szubjektív érzékelés, értékelés jelentőségét. A modell szerint az átlagember tudja leginkább minősíteni a társadalmi életszínvonalat. A társadalom előrehaladását az emberek szubjektív közérzete alapján méri. (21)

Erik Allart ezt a két modellt kombinálja. A szintek között hierarchia van, a Maslow-piramishoz hasonlóan. Nagy különbség azonban, hogy a felsőbb szintek szükségleteit nem teszi függővé az alsóbb szintek létrejöttétől. Három szintből áll: having-loving-being. (21)

	Objektív indikátorok	Szubjektív indikátorok
Having Materiális és nem személyes szükségletek	1. Az életszínvonal és a környezeti körülmények objektív mérése	4. Szubjektív érzések: az életkörülményekkel való elégedettség/elégedetlenség
Loving Szociális szükségletek	2. A másokhoz fűződő kapcsolatok objektív mérése	5. Kapcsolatokkal való elégedettség/elégedetlenség
Being A személyes fejlődés szükségletei	3. A társadalomhoz és a természethez fűződő objektív viszony mérése	6. az elidegenedés és a személyes kiteljesedés szubjektív érzése

1.táblázat: Having, loving, being indikátorai

Forrás: 21

2.3.Az állattartás hatása az életminőségre

Miután tisztáztam az életminőséghez és az állattartáshoz kapcsolatos fogalmakat szeretném összekapcsolni a két témát általam választott mutatók segítségével. Az életminőségben nagy szerepet játszik a stressz, a testmozgás, az alvásminőség, az

immunrendszer és a mentális betegségek jelenléte is. Ezeken a mutatókon keresztül szeretném bemutatni milyen hatása van az állatoknak az életminőségre.

Állatok hatása az alvásra

Az emberek közös alvása másokkal mindig is jelen volt. Általános dolog például, hogy a párok együtt alszanak. Gyakran előfordul az is, hogy a gyermek is a közös ágyban pihen éjszakánként. Ugyanígy az emberek és állatok együtt alvása már nem egy új dolog. A történelem során nagy jelentősége volt, hogy az emberek négy lábú társaikkal aludjanak, hiszen jelezni tudták a veszélyt, de az is nagy jelentőségű volt, hogy a testük melegével hideg éjszakákon biztonságot nyújtottak a kihűlés ellen. (27, 28)

Mivel a mai világra erősen jellemző, hogy családtagként kezelik az állatokat, így nem ritka, hogy a társállat a hálósobában, esetleg egy ágyban alszik gazdáival. A nyugati kultúrákban elterjedt, hogy a gyermekeket minél fiatalabb kortól külön szobában kell altatni. Ennek ellenére például a kutya egy ágyban alhat a gazdával, ami megmutatja milyen intim kapcsolat van közöttük. Beck és Katcher azt állítja, hogy ezzel a kutyákat a gyermekek fölé emelik a családi ranglistán. (27)

Annak ellenére, hogy a kutatások azt bizonyítják, hogy a gazdák hozzávetőlegesen fele engedi a kedvencének, hogy egy ágyban aludjon vele kevés adat van arról, hogy milyen hatással van ez a közös alvás az emberek alvásminőségére. Sok tényező befolyásolhatja milyen hatása van: az állat mérete, az, hogy van-e valamilyen betegsége, hány éves, de még számos faktornak nagy jelentősége lehet és ez nehezíti a kutatást. Az együtt alvásról sokan nagyon pozitívan nyilatkoznak: könnyebben alszanak el, nyugodtabbak, biztonságban érzik magukat, nem érzik magukat magányosnak. A sok pozitív hatáson kívül a negatív tényezőket is figyelembe kell venni: egészségügyi kockázatot jelent az együtt alvás, párkapcsolati problémákat okozhat, kialakulhat a kutya rossz magatartása, az ébredések miatt pedig romolhat alvásminőség.

Egészségügyi kockázat lehet olyan immunreakció, ami allergiát vált ki. Harapások, karmolások is előfordulhatnak gyakran és ezeknek nagy kockázata lehet,

ha elfertőződnek. Az egészségügyi kockázatot azonban nagyban lehet csökkenteni azzal, ha rendszeresen látja állatorvos az állatot és megkapja az oltásait. A párkapcsolatra negatív hatással lehet, hiszen elvesztheti az intimitását az együtt alvás, pláne, ha az egyik fél számára nem kívánatos az állat ágyban alvása. A rossz magatartás abban jelenik meg, hogy az állat és gazdája között nagyon erős kötelék jön létre, ami miatt az állatban szorongást válthat ki az elválás. Emiatt agresszív lehet, féltékeny, és az is előfordulhat, hogy bepiszkít, ha magára hagyják. Az alvásminőség romlása leginkább az ébredések miatt történhet, hiszen a kutyák átlagosan háromszor többet mozognak, kelnek fel éjszaka, mint az emberek. (27, 28)

Állatok hatása a stresszre

Egy 1991-es kísérlet alapján stresszhelyzetben a nőkre jobb hatással van a saját kutyájuk, mint hozzájuk legközelebb álló barátnőjük. A kísérletben résztvevők úgy nyilatkoztak, hogy amíg a gyerekek felnőnek, a férjük elhagyhatja őket, de a kutya nem fog kiabálva távozni és más gazdát keresni. Míg mindennapi stresszhelyzetet nem vizsgált a tanulmány, kísérletük során két különböző helyszínen kaptak feladatokat a résztvevők. Első körben laboratóriumi közegben, második alkalommal saját otthonukban kellett feladatot végrehajtaniuk. Az alannyal vagy a kutyája volt, vagy egy közeli barátnője, vagy csak a vizsgálatot végző személy. Az eredmények alapján elmondható, hogy a vizsgáltak akkor voltak legnagyobb stresszhelyzetben mikor barátnőjük volt jelen. Ebből arra lehet következtetni, hogy kutyájukat sokkal kevésbé érezték fenyegető tényezőnek, mint a barátjukat. Az is csökkenthette az alany izgalmát, hogy a kutyák általában pozitív érzéseket váltanak ki, így nyugtató hatásuk lehet. (29)

Egy másik kísérlet eredménye is alátámasztja, hogy a vizsgálati alanyokra stresszcsökkentő hatással van kutyájuk. Akkor volt a legalacsonyabb a vizsgálat alatt szívfrekvenciájuk a kísérletben résztvevőknek, mikor csak a kutyájuk volt jelen. Ez a jelenség független volt attól, hogy valamilyen matematikai feladatot kaptak vagy a kezüket kellett hideg vízben tartani.

Egy Japán tanulmány szerint a sétáknak sokkal nagyobb a stressz csökkentő hatásuk, ha kutyával sétálunk. Egy másik tanulmány azt állítja, hogy azok az idősök, akiknek nincs kutyájuk sokkal gyakrabban látogatják a házi orvosukat.

Sok egyetemista azért tart háziállatot, mert ezen a ponton jön el életükben az a szakasz amikor eltávolodnak a családtól és nem akarják magukat magányosnak érezni. Azok, akiknek nincs háziállatuk szükségük van egy vagy több személyre, aki meghallgatja őket és foglalkozik velük, ami nem lehetséges minden esetben. A tanulmány szerint azon fiatalok körében alacsonyabb volt a stressz-szint, akik tartanak valamilyen háziállatot, hiszen társaságra találtak a kedvencükben mikor magányosak voltak. Az is közre játszhat ebben az eredményben, hogy azok, akiknek van valamilyen állatuk gyakrabban végeznek testmozgást, ami szintén csökkenti a stresszt. Az egyetemisták szabad idejükben sétálnak, játszanak kutyájukkal, ami pozitív érzéseket vált ki belőlük. A séták alatt a kutya barátkozhat másik kutyákkal, ami a gazdában is reakciót válthat ki. Ezek alapján a tanulmány azt állítja, hogy azon egyetemisták jobban kezelik a stresszt, akiknek van valamilyen házikedvencük.

Összességében nagyon sok tanulmány támasztja alá, hogy az állatok pozitív hatással van a stressz-szintre. Azonban nem csak a házikedvencekről mondható el, hogy a mindennapi életben segítenek csökkenteni a stresszt. Sokak számára az is megnyugtató, ha a párjukkal, vagy a családjukkal, esetleg barátaikkal megbeszélhetik a problémáikat. Az állatok sokak számára képesek ugyanolyan támogatást nyújtani, mint az emberek, így nem hanyagolható el a szerepük a stresszkezelésben. (30)

Állatok hatása a testmozgásra

A testmozgásnak nagyon nagy szerepe van egészségünk megőrzése szempontjából. Sokan nem képesek rendszert csinálni belőle, számukra segíthet, ha van egy kutya, amit sétáltatniuk kell. Brown és Rhodes tanulmánya szerint átlagosan 132 perccel sétáltak többet egy hét alatt azok az emberek, akiknek kutyája van. Abban az esetben is segít az állat jelenléte, ha valaki nem foglalkozik annyira egészségével, azonban tudja, hogy kutyájának szüksége van a napi 1-2 sétára. Pozitívan hat a motivációra, hogy szabadban végzett tevékenység, amit általában jobban kedvelnek az emberek. Ezen kívül nem egyedül végzik és valamilyen célt is szolgál (kutya

energiájának leadása, szükségleteinek elvégzése) amik növelik a kedvet a testmozgásra. Mivel a kutyák 10-13 éven át is élhetnek általában kialakul egy szokás.

Az amerikai népesség körében 48%-ban legalább egy kutya található egy háztartásban. A kutyákat tartóknak azonban csak 60%-a sétáltatja kutyáját, de még így is nő a népesség testmozgása. Egy kutatás szerint nagyobb a fizikai aktivitása azoknak a személyeknek, akiknek van kutyájuk. Persze ezekből az eredményekből nem lehet egyértelműen arra következtetni, hogy akiknek kutyájuk van aktívak, mert lehet valaki épp azért dönt az állattartás mellett, mert aktív életet él. A tanulmány szerint a kutya sétáltatások száma azzal is összefüggésben áll, hogy milyen környezeti lehetőségek vannak erre, milyen igényei vannak a kutyának, érkezik-e támogatás a kutya sétáltatással kapcsolatban például a családtól, valamint még a bevétellel is és a felelősségtudat mértékével is kapcsolatban áll. A tanulmány szerint az idősebb korosztályra is elmondható, hogy napi 22 perccel többet sétáltak a kutya tulajdonosok, azokkal szemben, akiknek nincs házikedvencük.

Egy másik, 2017-es tanulmány eredménye alapján nagyobb élvezettel jár a testmozgás, ha a kutyánkkal végezzük azt. Egy másik kutatás alapján sokan azért találják örömtelinek a kutyával való sportolást, mert tudják és látják mennyire élvezi a kedvencük azt. Az is ismert, hogy sok negatív hatással jár az egésznapos ülés, és átlagosan 21 perccel ülnek kevesebbet egy nap azok, akiknek kutyájuk van. (31)

Nyilván nem csak a kutyák lehetnek pozitív hatással a testmozgásra: a lótartók például több időt töltenek aktívan, mint a kutyás emberek. Emellett a testmozgás minősége sem ugyanaz, sokkal intenzívebb aktivitással jár a lótartás, hiszen rendszeres lovaglással jár. A tanulmány alapján elmondható, hogy a tanulmányban résztvevők közül azon személyek fizikai aktivitása a legmagasabb, akik lovat tartanak. (32)

Az eredmények alapján elmondható, hogy az állattartás valamilyen testmozgással jár, ami pozitívan hat az egészségi állapotra. Az aktivitás mennyisége, minősége például függ az állat fajtájától, az állatok számától és még számos tényezőtől. (31, 32)

Állatok hatása a depresszióra, szorongásra

Mivel átlagosan elmondható, hogy a magányérzeten javítanak az állatok, így sokszor depresszió és szorongás esetén is nagy segítséggel lehetnek. 2003-ban kiadtak egy tanulmányt, amiben elektrosokk terápia előtt álló páciensek vettek részt, akik depresszióban szenvednek vagy más mentális betegségük van. A vizsgálat előtt lehetőségük adatott egy segítő kutyával időt eltölteni. Az eredmények alapján a páciensek 77 százalékan segítette, hogy ne szorongjanak annyira a vizsgálat előtt, valamint 55 százalékan segítette csökkenteni a depressziós tüneteket is. A páciensek 71 százaléka kérte, hogy a következő kezelés előtt is együtt lehessen az állattal. 37 százalékan csökkentették a félelemérzetet is az állatok. (33)

Azok az idősök, akik idősotthonba kerülnek gyakran magányosnak érzik magukat, és depresszióba esnek. Sokaknak közülük volt valamilyen állatuk korábban, ezért a terápiás kutyával való találkozás szép emlékeket idézhet fel bennük, valamint társas igényeket is kielégíthetnek. Több tanulmány szerint csökkenti a terápia a depressziós tüneteket és a vérnyomást is ebben az esetben. Ezeken kívül jó hatással lehet még fáradtságra, szorongásra is. Az eredmények alapján a páciensek minden alkalommal boldognak érezték magukat, hogy újra és újra részt vehettek a kutyás terápián. A társadalmi életük is nőtt azzal, hogy csoportos foglalkozások voltak és a résztvevők elkezdtek kommunikálni egymással, valamint történeteket megosztani. (34)

Egy másik tanulmány szerint a macska tulajdonosok körében alacsonyabb volt a depressziós tünetek aránya, mint a kutyásoknál. A magányosság érzése szempontjából az arányok között nem volt szignifikáns különbség. Nem tisztázott, hogy miért alacsonyabb az aránya a depressziós tüneteknek a macskások körében. Csak gyanakodni lehet arra, hogy közre játszik az is benne, hogy a macskák nem igényelnek úgy oktatást és testmozgást, mint a kutyák. Ennek következtében akkor is elégedett lehet magával egy macska tartó, ha éppen nem törődött vele annyit, azonban a kutyát tartók körében, ha kimaradt egy séta az már rossz érzéseket vonzott magával. Egy alternatív válasz lehet erre, hogy a depressziósak inkább kutyát választanak háziállatként, mint macskát így befolyásolva a számokat. (35)

Mindenképpen elmondható, hogy az állatok pozitív hatással bírnak általában minden egyénre mikor az egyedül érzi magát. Megadhatják a társadalmi támaszt, ezzel is csökkentve a depressziós, szorongásos tüneteket. (33, 34, 35)

Állatok hatása az immunrendszerre

Egy 2017-es cikk szerint azokban az otthonokban, ahol legalább egy kutya él átlagosan 56 típusú baktériummal több található. Ugyanez a szám a macskás otthonokban csak 24 volt. A legutóbbi kutatások szerint a kutya jelenléte jó hatással van az immunrendszerre. A macskákkal kapcsolatban ugyanez még nem mondható el a kutatások hiányából adódóan. Az azonban biztos, hogy azok a gyermekek, akik farmon nőnek fel állatok mellett erősebb immunrendszerrel rendelkeznek. Ezt bizonyítja az a kutatás is miszerint az amishok akik köztudottan állatokhoz közel nőnek fel sokkal kisebb arányban asztmások.

Ha nem lehetséges a saját állatok tartása akkor is mindenképp előnyös hatással lehet egy farm meglátogatása bizonyos időközönként. A látogatás során olyan mikrobákkal találkozhat a gyermek, ami stimulálja az immunrendszerét. Ezzel eléri azt, hogy ha a későbbiekben találkozik vele nem fogja megtámadni a szervezet, tehát nem alakul ki például allergia.

Az is ismert, hogy az állatok tartása nem csak pozitív hatással lehet az immunrendszerre. A kutyák például, ha fertőzött rágcsálók vizeletét megszagolják, megnyalják fertőzöttek lehetnek leptospirozissal és ezt könnyen ráadhatnak gazdájukra. Ezeknek a megbetegedéseknek a száma azonban nagyon alacsony az állatorvos szerint. A macskák toxoplazmózis hordozók lehetnek, a háziállatként tartott teknősök és békák (ritkább esetben kutyák és macskák is) pedig szalmonella baktériumot terjeszthetnek például a székletükkel. Az állatorvos ezekre azonban csak annyit tanácsol, hogy kezet kell mosni rendszeresen és akkor elhanyagolható az esélye a megbetegedésnek.

Még csak mostanában kezdenek el megjelenni azok a tanulmányok, amik azt kutatják, hogy ha belélegezzük és lenyeljük azokat a baktériumokat, amik az állattartással járnak milyen hatással vannak emésztőrendszerünkön keresztül a

szervezetünkre. Ezek a kutatások nagyon korai szakaszban vannak, de feltételezik, hogy megváltoztathatják a neurotranszmitterek felszívódását. Ezzel a hangulatunkat is javíthatják, így ez is magyarázatot adhat az antidepresszáns hatásra, amit kimutatnak állatoknál. (36)

Ezt leszámítva, ha a szervezet stressznek van kitéve gyengébb az ellenálló képessége, így az is közvetetten hatással van az immunrendszerre, hogy az állatok jelentősen képesek csökkenteni a stresszt csupán a jelenlétükkel. (30)

Állatok hatása az autizmussal élőkre

Az autizmussal élők számára nehézséget okoz a kommunikáció és a szociális interakció. Az állat asszisztált terápiákat már évek óta alkalmazzák autizmussal élők számára terápiásként. Az esetek nagy többségében pozitív hatása van, ezt bizonyítja az a kutatás is, ami 2018-ban történt és a résztvevők (58 fő) mindegyikére pozitív hatással volt. Bizonyítottan jó hatással van ez a fajta terápia azokra, akik hiperaktivitással, agresszióval küzdenek, de fejleszti a verbális és nonverbális kommunikációban is az autistákat.

A kísérlet, amit bemutatnék 15 gyermekkel történt, akik 5 év körüliek voltak. 10 héten át találkoztak csoportosan terápiás állatokkal és egy-egy alkalommal 30 percet voltak velük. Összesen három kutya vett részt a kísérletben és minden alkalommal a csoporttal két kutya volt. A csoportos foglalkozások alkalmával átlagosan 11 gyermek volt jelen, rajtuk kívül még részt vett a terapeuta, egy kutató és egy állatorvos.

A kutatás során két kérdőívet kellett kitöltenie a szülőknek és a terapeutának arra vonatkozóan, hogy a gyermek viselkedése hogyan változott. Általában úgy érzékelték, hogy pozitív hatással van a kommunikációra, kreativitásra a terápia. A terapeuta szerint a gyermekek sokat fejlődtek a nonverbális kommunikációban. A tanulmány szerint így pozitív hatással van az autista gyermekekre ez az eljárás, de több kutatásra van szükség, ami feltárhatja a lehetőségeket ezen a területen. (37)

Egy 2016-os tanulmány szerint az autista gyermekekre jó hatással van, ha a családnak van egy kutyája. Ez lehetséges azért is, mert érzelmi támogatást kap a

házikedvenctől a gyermek. Ezt leszámítva megemelkedhet a szociális interakciók száma a családon belül, hiszen a kutyáról való beszélgetés indokot adhat a kommunikációra a gyermeknek. Ezen kívül nem csak a gyermekekre van jó hatással, hanem a szülőkre is, akikre nagy nyomás hárul és kikapcsolódást jelent számukra például a kutya sétáltatás. A tanulmány eredménye egyértelműen az, hogy nem csak az autista gyermekekre van pozitív hatással a házikedvenc, hanem a családi életre és a szülőkre is. (38)

Egy másik 2016-os tanulmány során a szülőknél fel kellett sorolni pozitív hatásokat, amit az állattartás gyakorolt autista gyermekükre. A felsoroltak között volt az aktivitás, kreativitás növekedése, a megnövekedett képesség az önellátásra, nyugalom, a kommunikációs képességek növekedése, nagyobb felelősségtudat, és egy rutint is el tudtak sajátítani. Ezt leszámítva nőtt a magabiztosságuk, boldogabbak voltak, hiszen örömet okozott nekik a kutya jelenléte, megtanultak feltétel nélkül szeretni és páran még a növekedett biztonságérzetet is ide sorolták. (39)

Ahogy látni a tanulmányok döntő többsége szerint pozitív hatással bír az autista gyermekekre és családjukra valamilyen háziállat, és az állat asszisztált terápia is. Még sok ismeretlen része van ennek a területnek is, de folyton készülnek az új tanulmányok a témában, ami segíti, hogy elterjedtebb eljárássá váljon. (37, 38, 39)

3. Anyag és módszer

3.1.Anyag

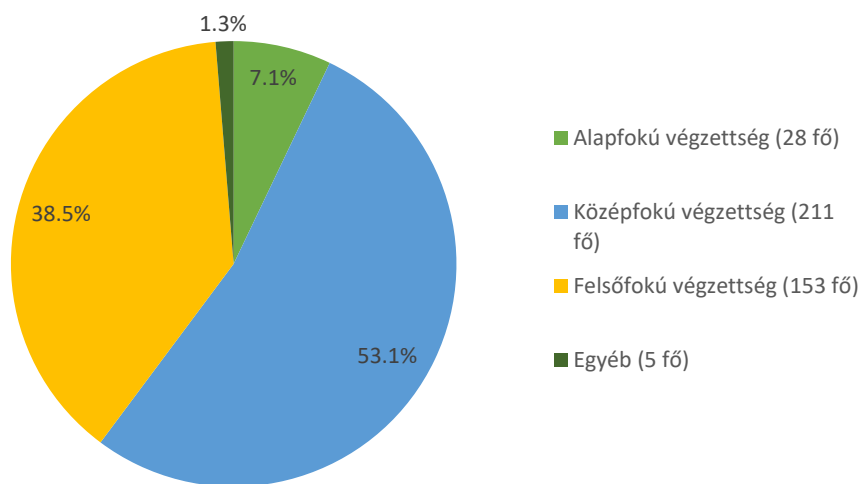
A kutatásom során a résztvevőkhöz egy internetes közösségi oldalon jutott el a kérdőívem. A kutatási időszak alatt 397 kitöltés érkezett. A kitöltők között 352 nő és 45 férfi szerepelt. Legnagyobb számban (32,7%) 21 és 30 év közöttiek töltötték ki a kérdőívet.

3.2.Módszer

A kérdéseket egy internetes kérdőív segítségével tettem elérhetővé egy közösségi oldalon. A kérdőívemet 2021. szeptember 19-én tettem nyilvánossá, majd 2021. október 5-én zártam le. A címe az állatok hatása az emberekre, és összesen 15 kérdést tartalmazott, amiből 4 demográfiai kérdés volt. A kérdőív segítségével az állatok hatását vizsgáltam a kitöltők alvási szokásaira, testmozgásukra, és a hangulatukra.

4. Eredmények ismertetése

A kérdőív 4 demográfiai kérdéssel kezdődik. Az első kérdés a kitöltő nemére vonatkozik: a kitöltők 88,7%-a nő (352 fő), és 11,3%-a férfi (45 fő) volt. A legnagyobb számban 21 és 30 év közöttiek töltötték ki a kérdőívet (130 fő, 32,7%). Legkisebb számban a 71 év felettiak vettek részt a kitöltésben, csak 3 fő töltötte ki a kérdőívet ebből a korosztályból (0,8%). A következő kérdés a kitöltő legmagasabb iskolai végzettségére vonatkozott.



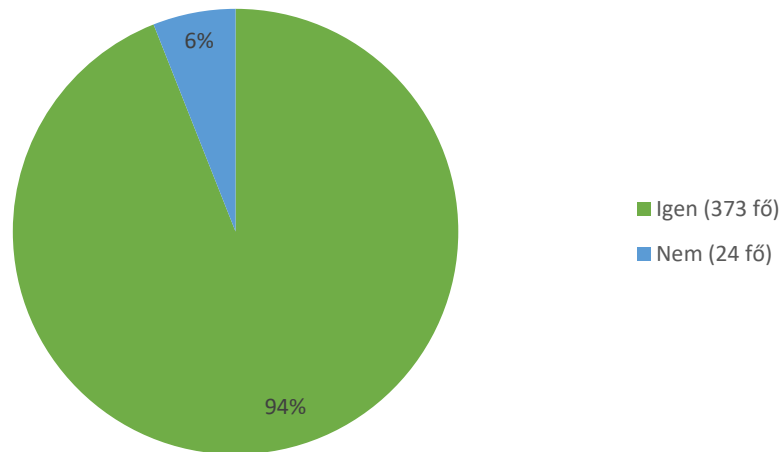
1. ábra – Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége (forrás: saját szerkesztés)

A válaszadók több mint fele (211 fő, 53,1%) valamilyen középfokú végzettséggel rendelkezik (1. ábra). A következő legnagyobb számú kategória a felsőfokú végzettséggel rendelkezők száma (153 fő, 38,5%). A kitöltők között 7,1% (28 fő) alapfokú végzettséggel rendelkezik, és az egyebet 5 fő jelölte, tehát a kitöltők 1,3%-a.

Az utolsó demográfiai kérdés arra vonatkozik, hogy kikkel él egy háztartásban a kitöltő. A válaszadók 38 százaléka (151 fő) a partnerével él együtt, ezt a válaszlehetőséget választották a legtöbben a kitöltők közül.

Innentől tér rá a kérdőív a kutatással szoros kapcsolatban álló kérdésekre.

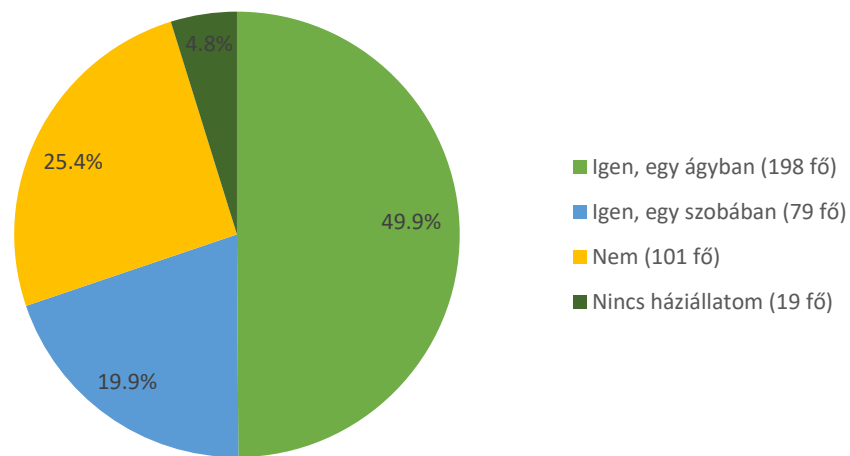
Ezek közül az első: van valamilyen háziállata?



2. ábra: Van valamilyen háziállata? (forrás: saját szerkesztés)

A kitöltők túlnyomó többsége tart valamilyen háziállatot. A 397 válaszadóból összesen 373 fő válaszolt igennel (94%) és csupán 24 fő (6%) válaszolta, hogy nincs semmilyen háziállata.

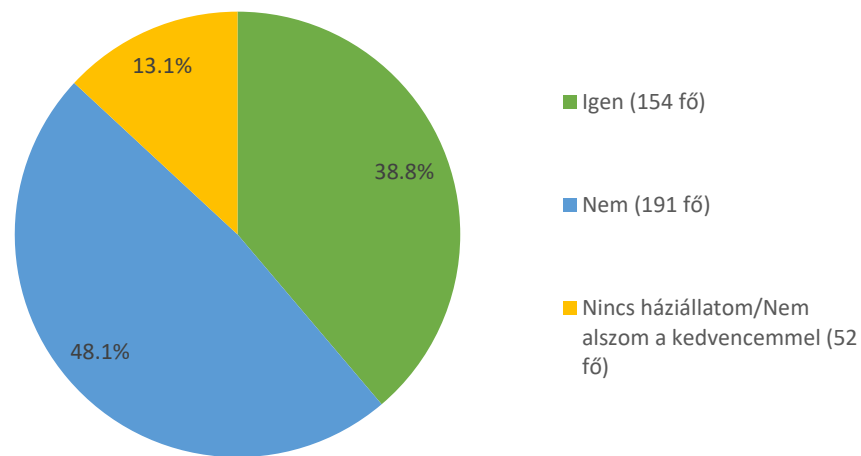
Ezt követte: Együtt alszik a házikedvencével?



3. ábra: Együtt alszik a házikedvencével? (forrás: saját szerkesztés)

Ebben a kérdésben arra kerestem a választ, hogy milyen arányban alszanak együtt a házikedvencek és a gazdáik. A válaszok majdnem fele (49,9%) arra a válaszlehetőségre érkezett, hogy egy ágyban alszanak a kedvencükkel (3. ábra). Ez 198 főt jelent. A második leggyakrabban jelölt válasz a nemre érkezett, ezt 101 fő válaszolta (25,4%). 19,9% (79 fő) azt válaszolta, hogy együtt alszik a kedvencével, de csak egy szobában. A fennmaradó 4,8% (19 fő) pedig nem rendelkezik háziállattal.

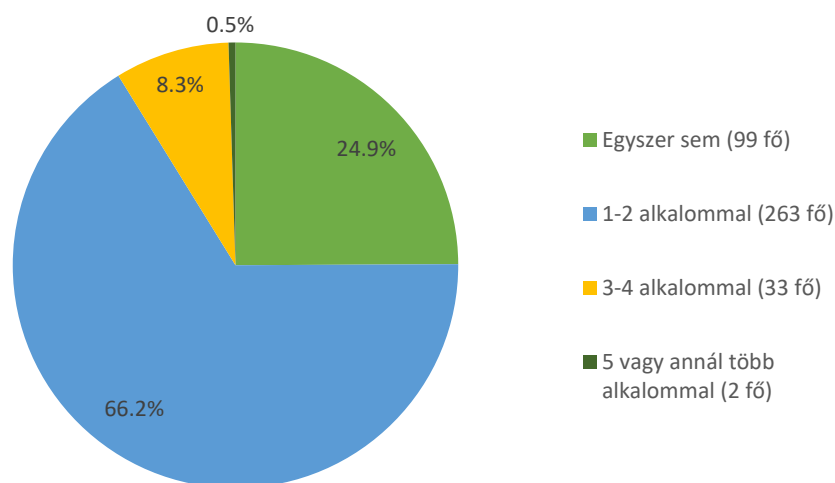
A következő kérdés: Alvás során fel szokta ébresztteni a házikedvence?



4. ábra: Alvás során fel szokta ébresztteni a kedvence? (forrás: saját szerkesztés)

A kitöltők 48,1%-át (191 fő) nem szokta felébresztteni alvás során a kedvence (4. ábra). A 38,8%-ot (154 fő) fel szokta ébresztteni, a fennmaradó 13,1% (52 fő) pedig vagy nem alszik a házikedvencével, vagy nincs háziállata.

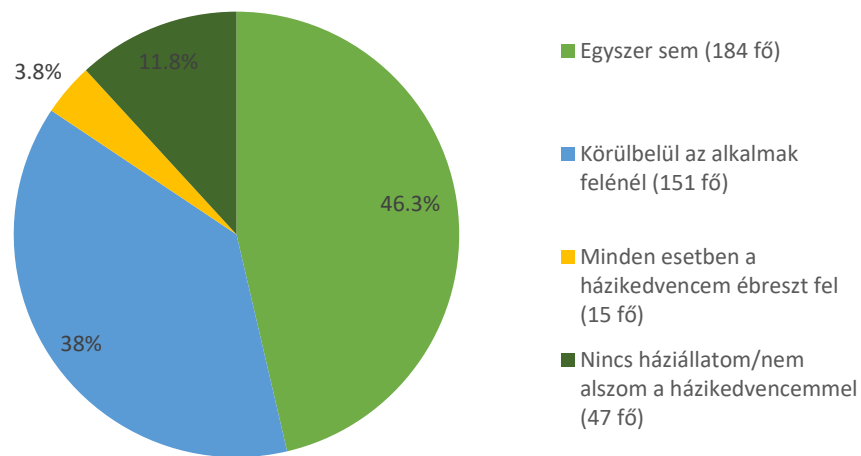
Ezt követte az alábbi kérdés: Átlagosan hányszor kel fel egy éjszaka? (A kérdés azokra is vonatkozik, akik házikedvenc nélkül alszanak)



5. ábra: Átlagosan hányszor kel fel egy éjszaka? (forrás: saját szerkesztés)

A válaszadók több, mint fele (263 fő, 66,2%) azt válaszolta, hogy 1-2 alkalommal kel fel egy éjszaka (5. ábra). Azok, akik egyszer sem kelnek fel egy este majdnem 25 százalékos arányban vannak jelen (99 fő, 24,9%). A kitöltők 8,3 %-a (33 fő) 3-4 alkalommal kel fel, azok pedig akik 5 vagy annál több alkalommal ébrednek fel egy éjszaka csupán 0,5 %-kal vannak jelen, ez csupán 2 főt jelent.

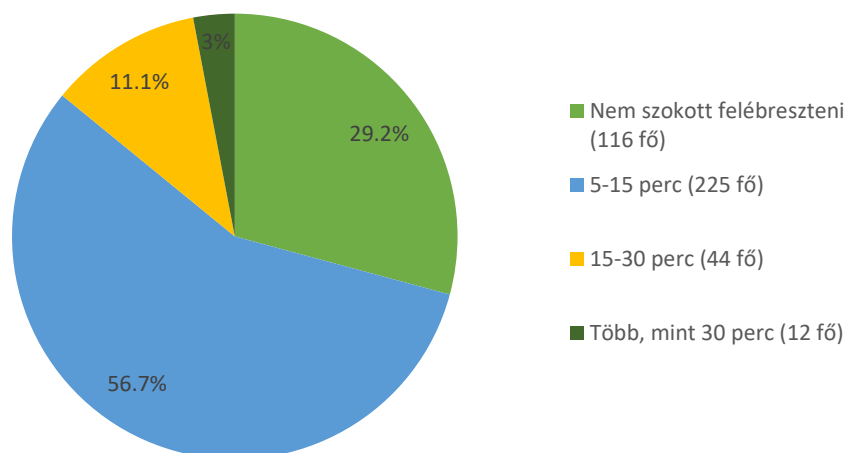
A következő kérdés: Ebből hány alkalommal ébreszti fel házikedvence?



6. ábra: Ebből hány alkalommal ébreszti fel a házikedvence? (forrás: saját szerkesztés)

A kitöltők majdnem fele (184 fő, 46,3%) azt válaszolta, hogy az éjszaka ébredései során egyszer sem kelti fel a házikedvence (6. ábra). A válaszadók 38%-a (151 fő) válaszolta, hogy körülbelül az alkalmak felénél kelti fel a kisállata. 47 fő (11,8%) válaszolta, hogy nincs háziállata, vagy nem alszik a házikedvencével. A fennmaradó 3,8%-ot (15 fő) pedig minden alkalommal a házikedvence ébreszti fel.

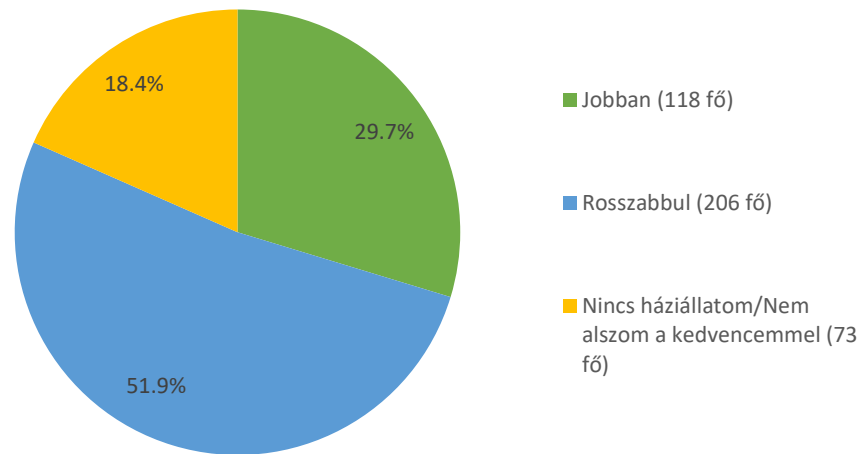
Az ezután következő kérdés: Mennyi időbe telik újra elaludnia, ha felébred?



7. ábra: Mennyi időbe telik újra elaludnia, ha felébred? (forrás: saját szerkesztés)

A válaszok több mint fele (225 fő, 56,7%) arra a válaszlehetőségre érkezett, hogy 5-15 perc az az idő, ami szükséges ahhoz, hogy újra elaludjon a kitöltő (7. ábra). A második legnagyobb arányban jelölt választ a kitöltők 29,2 %-a (116 fő) választotta, ez azt jelenti ki, hogy nem szokta felébredteni a kisállata. A kitöltők között 11,1 %-nak (44 fő) 15-30 percbe telik újra elaludnia. 3 %-nak (12 fő) pedig több, mint 30 perc mire újra sikerül elaludnia.

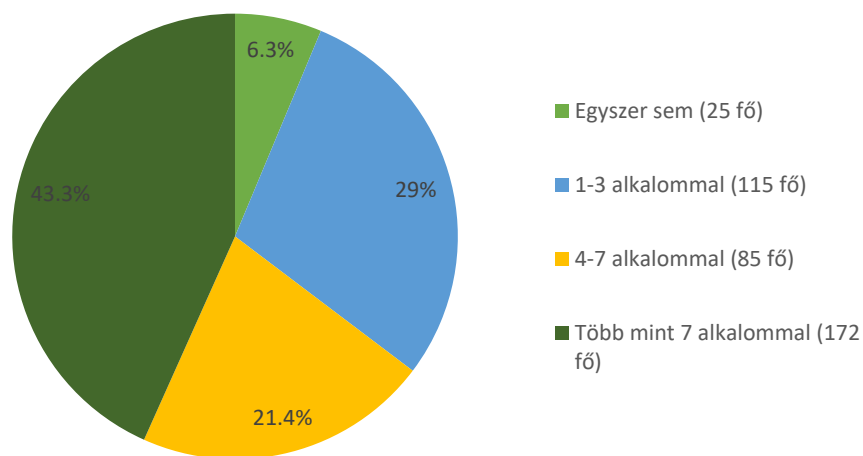
A következő kérdés az alábbi volt: Az Ön véleménye szerint jobban vagy rosszabbul alszik a házikedvence nélkül?



8. ábra: Az Ön véleménye szerint jobban vagy rosszabbul alszik a házikedvence nélkül? (forrás: saját szerkesztés)

A válaszok több, mint fele (206 fő, 51,9%) arra érkezett, hogy a kitöltő véleménye szerint rosszabbul alszik abban az esetben, ha nincs vele a kisállata (8.ábra). Ezzel szemben csak a kitöltők negyede (118 fő, 29,7%) válaszolta azt, hogy jobban alszik a házikedvence nélkül. A válaszadók 18,4 %-a (73 fő) pedig nem rendelkezik háziállattal, vagy nem alszik vele.

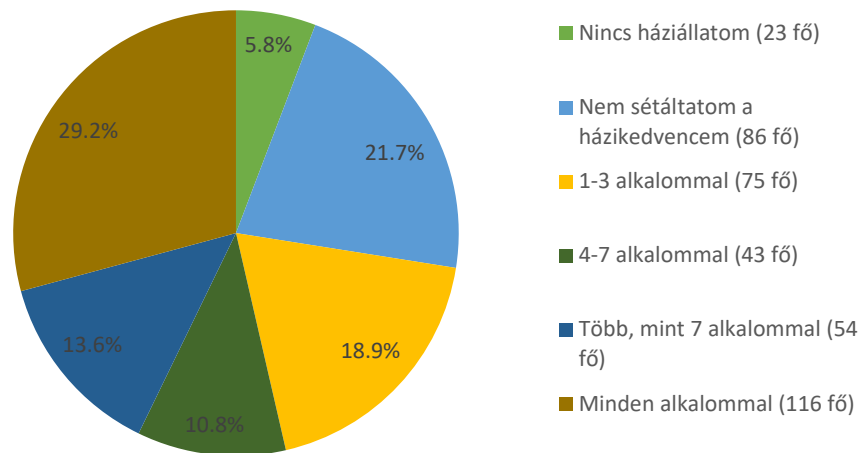
Ezt követte: Átlagosan hányszor sétál egy hét alatt?



9. ábra: Átlagosan hányszor sétál egy hét alatt? (forrás: saját szerkesztés)

A válaszadók több, mint 40 százaléka (172 fő, 43,3%) válaszolta, hogy több, mint 7 alkalommal sétál egy héten (9. ábra). Azok, akik 4-7 alkalommal sétálnak átlagosan 21,4 százalékos (85 fő) arányban vannak jelen. Akik 1-3 alkalommal sétálnak 29 százalékos (115 fő) szerepelnek, azok, akik pedig egyszer sem sétálnak egy héten 6,3 százalékkal (25 fő) vannak jelen.

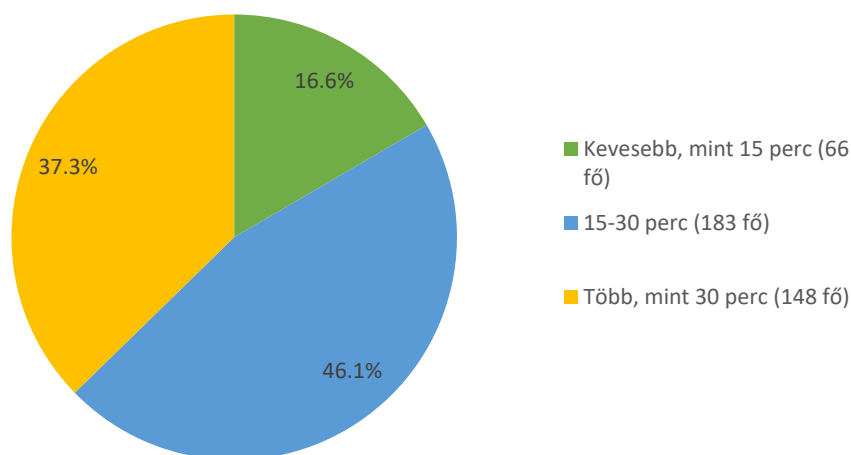
Ezután következett: Ha sétáltatja kedvencét, ebből hány alkalommal tart önnel?



10. ábra: Ha sétáltatja kedvencét, ebből hány alkalommal tart önnel? (forrás: saját szerkesztés)

A legtöbb válasz (116 fő, 29,2%) arra érkezett, hogy minden alkalommal a házikedvencével sétál a válaszadó (10. ábra). A második leggyakrabban választott lehetőség ezzel szemben az, hogy nem sétáltatja a kedvencét a kitöltő (86 fő, 21,7%). Majdnem 20 százaléka a kitöltőknek (75 fő, 18,9%) átlagban a sétái során 1-3 alkalommal viszi magával a kedvencét egy héten. 4-7 alkalommal viszi magával a kitöltők 10,8%-a (43 fő) és több, mint 7 alkalommal a 13,6 százalék (54 fő). A kitöltők 5,8 százaléka (23 fő) válaszolta, hogy nincs háziállata.

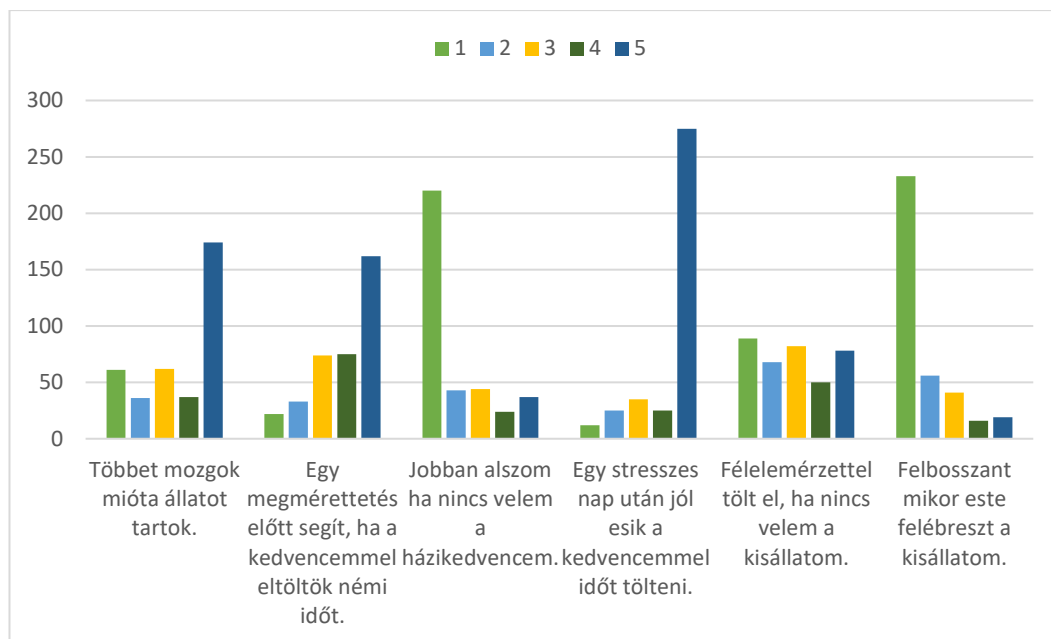
Az alábbi kérdés következett: Körülbelül hány percet szokott sétálni egy alkalommal?



11. ábra: Körülbelül hány percet szokott sétálni egy alkalommal? (forrás: saját szerkesztés)

A következő kérdés arra vonatkozik, hogy egy ilyen séta hány percig tart körülbelül. Nem éri el a válaszok felét (183 fő, 46,1%) az a lehetőség, hogy 15-30 percesek a séták (11. ábra). Ennek két oldalán van az, hogy kevesebb, mint 15 percet sétál egy alkalommal: erre 16,6 százalék (66 fő) jelölt, és az, hogy több, mint 30 perc egy séta: erre pedig 37,3% (148 fő) jelölt.

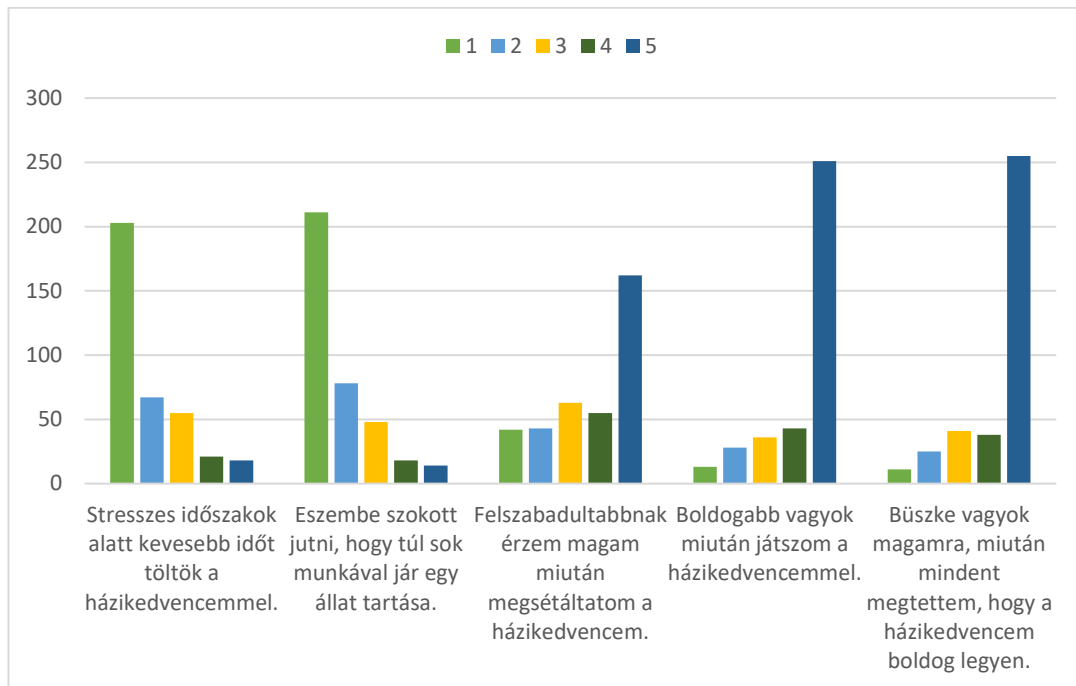
Az utolsó kérdés: Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal? (1=egyáltalán nem, 5=teljes mértékben)



12. ábra: Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal? 1/2 (forrás: saját szerkesztés)

A kitöltőknek itt állításokra kellett válaszolni egy skála segítségével, ami egytől ötig terjed. A skálán az egy azt jelenti, hogy egyáltalán nem ért egyet az állítással, az ötös pedig, hogy teljes mértékben egyetért azzal. Az első állítással (Többet mozgok mióta állatot tartok.) a válaszadók 47 százaléka (174 fő) teljes mértékben egyetért, míg a 16 százaléka (61 fő) egyáltalán nem ért egyet (12. ábra). A második állítással (Egy megmérgettetés előtt segít, ha a kedvencemmel eltöltök némi időt.) 44 százalék (162 fő) teljes mértékben egyetért, a 20 százaléka (74 fő) pedig a hármas jelölte, tehát valamennyire egyetért, valamennyire pedig nem. A harmadik állítás (Jobban alszom, ha nincs velem a házikedvencem) esetén a legnagyobb arányú válasz az egyáltalán nem ért egyet-re érkezett, a válaszadók 59 százaléka (220 fő) választotta ezt a lehetőséget. A negyedik állításnál (Egy stresszes nap után jól esik a kedvencemmel időt tölteni) érkezett a legegységelműbb visszajelzés: a kitöltők 73 százaléka (275 fő) választotta, hogy teljes mértékben egyetért ezzel. Az ötödik állítás (Félelemérzettel tölt el, ha nincs velem a kisállatom.) megosztotta a válaszadókat, minden válasz lehetőségre sok jelölés érkezett. Legtöbben azonban mégis azt jelölték,

hogy egyáltalán nem értenek egyet az állítással (24 százaléka a kitöltőknek, 89 fő). A hatodik állítás (Felbosszant mikor este felébreszt a kisállatom) esetén is elég egyértelmű a válasz: 78 százalék (233 fő) azt válaszolta, hogy egyáltalán nem ért egyet ezzel, tehát a legtöbb jelölés az egyesre érkezett.



13. ábra: Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal? 2/2 (forrás: saját szerkesztés)

Ezt követően jött a hetedik állítás (Stresszes időszakok alatt kevesebb időt töltök a házikedvencemmel.) ahol csupán 18 ember jelölte az ötöst, ezzel a válaszadók csak 5 százaléka, ezzel szemben az egyesre 203 jelölés érkezett (55%) (13. ábra). Az nyolcadik állítás esetén (Eszembe szokott jutni, hogy túl sok munkával jár egy állat tartása.) a kitöltők több, mint fele (211 fő, 57%) állítja, hogy egyáltalán nem ért egyet ezzel. A kilencedik állítás (Felszabadultabbnak érzem magam miután megsétáltatom a házikedvencem.) is valamennyire megosztotta a válaszokat, a többség az ötöst jelölte (162 fő, 44%), azonban 1-től 4-ig sok válasz megoszlik, hiszen 365 válaszból a 203 ezek valamelyikére lett jelölve. A tizedik állításnál (Boldogabb vagyok miután játszom a házikedvencemmel) a jelölések többsége arra érkezett, hogy teljes mértékben egyetértenek az állítással: 251 személy választotta ezt a lehetőséget (67%). A tizenegyedik állításra (Büszke vagyok magamra, miután mindent megtettem, hogy

a házikedvencem boldog legyen.) érkezett a legkevesebb egyes jelölés: csak 11 ember választotta ezt a lehetőséget (3%), ezzel szemben az ötösre 255 jelölés érkezett (68%).

5. Megbeszélés

A kutatásom segítségével választ kaptam a kérdéseimre, és ismereteket szereztem arról is többek között, hogy az emberek szubjektív módon hogyan élik meg az állattartást. Úgy gondolom, hogy a hipotéziseimre sikerült megkapnom a választ a kérdőívem segítségével.

- Feltételezem, hogy az állattartók szubjektív véleményük szerint rosszabbul alszanak a házikedvencük nélkül. Az eredmények alapján ez a hipotézis igaznak bizonyul, mivel a válaszadók két esetben is azt választották többségben, hogy jobban alszanak, ha velük van a házikedvencük is. Az egyik kérdésnél az emberek 52 százaléka azt választotta, hogy rosszabbul alszik a kedvence nélkül, majd arra az állításra, hogy „Jobban alszom, ha nincs velem a házikedvencem” a válaszok 59 százaléka arra érkezett, hogy egyáltalán nem ért egyet ezzel a kijelentéssel.
- Feltételezem, hogy a háziállattal való együtt alvás során a házikedvenc mindig felébreszti a gazdáját. Ezt a hipotézist az eredmények megcáfolták, mivel a kitöltők két kérdés esetén is nagyobb arányban válaszolták azt, hogy nem szokta őket felébreszteni a házikedvenc. Az egyik kérdésnél (7. kérdés) kitöltők csupán 38 százaléka jelölte azt, hogy fel szokta kelteni alvás során a házikedvencet. A másik kérdésnél (9. kérdés) 46 százalék jelölte, hogy egyszer sem kelti fel, és összesen 41 százaléknál jelölés érkezett arra, hogy felébreszti éjszaka a kedvencet a gazdát. Az eredmények tehát azt mutatják, hogy többen vannak azok az állattartók, akiket nem ébreszt fel éjszaka a kedvence.
- Feltételezem, hogy az állatokkal eltöltött időt követően jobb a közérzete az embereknek. Több válasz alapján is mondható, hogy ez a hipotézis beigazolódott. A skálánál, ahol az egyetértést vagy nem egyetértést kellett kifejezni sok válasz alapján mondható igaznak a tézis. Ilyen az az állítás például, hogy „Egy stresszes nap után jól esik a kedvencemmel időt tölteni.” amire 73% azt jelölte, hogy teljes mértékben egyetért az állítással.

Emellett az az állítás is igazolja, amely így hangzott: „Boldogabb vagyok miután játszottam a házikedvencemmel.”, amivel a kitöltők 67%-a teljes mértékben egyetért. Ezt leszámítva még lehet a hipotézis igazságának bizonyítékeként tekinteni a második, hetedik, kilencedik és a tizenegyedik állításokra adott válaszokra.

- Feltételezem, hogy az állattartók fele nem sétáltatja a házikedvencét. Ez a hipotézis megcáfolásra került az eredmények által. A 13. kérdésre adott válaszok alapján a kitöltőknek csak a 21,7 százaléka nem sétáltatja a kedvencét, ezzel szemben 72,5 százaléka sétáltatja egy héten akár többször is. A kitöltők 29,2 százaléka minden alkalommal magával viszi sétái során a házikedvencét, így egyértelműen kimondható, hogy ez a hipotézis hamis.

6. Összefoglalás

Egészségügyi szervezőként fontosnak tartom, az egészségfejlesztést és az egészségmegőrzést, amiben sok esetben segíthet egy társállat tartása. Az egészségünk, életminőségünk befolyásoló tényezői közé kell sorolni a társállatokat is.

A szakdolgozatom eredményeként elmondható, hogy az állatok nagy szerepet töltenek be az életünkben, ezt bizonyítja az is, hogy az emberek nagy része tart valamilyen állatot. A kutatás eredménye azt mutatja, hogy nem csak a közös séták, játékok vannak nagy hatással az állattartóra, de a közös alvás is nagy jelentőséggel bír a társállattartás során. Az egészség szempontjából fontos a testmozgás, amin már a rendszeres séta is sokat segíthet. Ebből az okból kifolyólag fontosnak tartom azt az eredményt, hogy a kitöltők nagy része egy héten többször is sétál, és emellett a válaszadók jelentős része a séták során minden alkalommal magával viszi a házikedvencét. Ezek között összefüggést lehet feltételezni, hiszen a háziállatoknak szükséges a napi séta, amivel a gazda heti sétaszámát is növelheti az állat.

A kutatás során arra is fény derült, hogy válaszadók több, mint fele együtt alszik a kedvencével. Ezeknek a személyeknek nagy része még egy ágyban is alszik velük, de van, aki csak egy szobában. Emellett azt is megtudtam, hogy a kitöltők nagyrésze 1-2 alkalommal kel fel egy éjszaka során, és nagyon sokan vannak azok, akiket egyáltalán nem ébreszt fel a házikedvence. A válaszadók jelentős része állítja, hogy jó hatással van a közös alvás az alvásminőségére.

A kérdőívből az is kiderült, hogy az emberek jelentős részére igaz, hogy saját bevallása alapján többet mozog mióta állatot tart, egy stresszes nap után jól esik számára a házikedvencével időt tölteni, felszabadultabbnak érzi magát miután sétál egyet a kedvencével, megelégedéssel tölti el, ha kielégíti a háziállata igényeit, és boldogabb miután játszik egyet a kisállatával.

Véleményem szerint fontos az embereket tájékoztatni, hogy milyen nagy hatással bír az állattartás egy ember életminőségére, hiszen sokan tartanak állatot, azonban mégsem tudják tudatosan, hogy milyen nagy jelentőségük van. Érdeemes lehet ilyen

témájú programokat szervezni, ahol akár terápiás állatokkal is találkozhatnak az emberek, hiszen sokan nem tudják milyen nagy potenciál van az állatterápiában. Emellett például a „kutyaiskolák” nagyobb elterjedése is jó lehetőség lenne arra, hogyan sokan legyőzzék a félelmüket a kutyákkal szemben. A kutyaiskolák által meg lehet tanítani a kedvencünket a megfelelő viselkedésre, ami még abból a szempontból is jót tesz neki, hogy sokszor a túl sok energiával rendelkező kutyákat a tanulás lefárasztja, így kisebb eséllyel fogja például megrágni a szeretett tárgyainkat.

7. Irodalomjegyzék

1. Topál J., Hernádi A.: Gyógyító állatok: Tudomány vagy kuruzslás?
<http://real.mtak.hu/2810/1/Topal-Hernadi-MaTud2011.pdf>
(Letöltés: 2021. 02. 11.)
2. Pásztk N.: Állatok hatása az emberek egészségi állapotára;
Egészségtudományi Közlemények, 9. kötet, 2. szám, 2019, 32-36.
3. Horváth J., et al: Általános állattartás; Duna-Mix Kft., Budapest, 2012, 2.
<https://kozfooglalkoztataskormany.hu/download/a/d3/e0000/%C3%81ltal%C3%A1nos%20%C3%A1llattart%C3%A1s.pdf>
(Letöltés: 2021. 03. 16.)
4. Robert K. A., et al: Health Benefits of Pets; National Institutes of Health, Bethesda (MD), 1987
<https://consensus.nih.gov/1987/1987healthbenefitspetsta003html.htm>
(Letöltés: 2021.03.25.)
5. Bohner-Beke A.: A veleszületett strukturális dongalábbal élők életminőségét befolyásoló mennyiségi és minőségi tényezők; Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs, 2018, 14-25.
6. Barna Zs., et al: Az életminőség feltételei; MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest, 2007, 10.
7. World Health Organization WHOQOL study protocol. Genova: World Health Organization, 1993, 3.
<https://www.who.int/toolkits/whoqol> (Letöltés: 2021. 03. 25.)
8. McDowell I., Newell C.: Measuring Health: a guide to rating scales and questionnaires; Oxford University Press; New York, 1987, 73-77.
9. Schumaker SA, Anderson RT, Czajkowski SM: Physiological test and scales. In: Spilker B. (ed): Quality of Life Assessment in Clinical Trials; Raven Press; New York, 1990, 95- 113.
10. Davis, Simon J. M.; Valla, F. R.: Evidence for domestication of the dog 12,000 years ago in the Natufian of Israel; Nature Publishing Group 276.; 1978, 608-610.

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

(Letöltés: 2021. 04. 01)

11. Kruger, A. K.; Serpell, A. J.: Animal Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations; Elsevier; Pennsylvania, 2006

[https://www.researchgate.net/publication/255576067_Animal-Assisted Interventions in Mental Health Definitions and Theoretical Foundations](https://www.researchgate.net/publication/255576067_Animal-Assisted_Interventions_in_Mental_Health_Definitions_and_Theoretical_Foundations)

(Letöltés: 2021. 04.01)

12. Friedman E. et al: Animal Companions and One-Year Survival of Patients After Discharge From a Coronary Care Unit; Public Health Reports 95.; 1980, 307-312.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1422527/pdf/pubhealthrep00128-0003.pdf>

(Letöltés: 2021. 04. 01.)

13. Guegen N., Ciccotti S.: Domestic Dogs as Facilitators in Social Interaction: An Evaluation of Helping and Courtship Behaviors; Anthrozoös 21.; 2008, 339-349.

[https://www.researchgate.net/publication/228352887_Domestic_Dogs_as_Facilitators in Social Interaction An Evaluation of Helping and Courtship Behaviors](https://www.researchgate.net/publication/228352887_Domestic_Dogs_as_Facilitators_in_Social_Interaction_An_Evaluation_of_Helping_and_Courtship_Behaviors)

(Letöltés: 2021. 04. 01.)

14. Friedman E.: The animal human bond: Health and wellness; CA. Academic Press; San Diego, 2000

15. Collis G, McNicholas J.: A theoretical basis for health benefits of pet ownership attachment versus psychological support; Sage; CA. Thousand Oaks; 1998

16. Wilson C. C., Barker S. B.: Challenges in designing human-animal interaction research; American behavioral Scientist 47.; 2003, 16-28.

17. Topál J.: A humánetológiai és a gyógypedagógia kapcsolata, In: Zászkaliczky Péter- Verdes Tamás (Szerk.) Tágabb értelemben vett gyógypedagógia. A fogyatékoság jelensége a gyógypedagógia határtudományaiban; Budapest, 2004
18. Levinson B. M.: The pet and mental hygiene, In: Pet oriented child psychotherapy; Charles C. Thomas Publisher; Springfield, 1969.
19. Ercsey I.: Az életminőség mérése; Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar elektronikus kiadványa; Győr, 2010, 1-4.
<https://kgk.sze.hu/images/dokumentumok/kautzkiadvany2010/ercsey%20ida.pdf>
(Letöltés: 2021. 04. 07.)
20. Final Report of the expert group on quality of life indicators; Publication Office of the European Union; Luxemburg, 2017, 8-19.
<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-statistical-reports/-/KS-FT-17-004>
(Letöltés: 2021. 04. 17.)
21. Borodavko B.: Életminőség befolyásoló tényezői és mérésének lehetőségei; OTDK dolgozat; 2011, 5-11.
<http://www.szervez.uni-miskolc.hu/blaci/blaci/otka/tudas/tdk3.pdf>
(Letöltés: 2021. 04. 17.)
22. Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J.: World Happiness Report 2019; Sustainable Development Solutions Network; New York, 2019, 23-27.
<https://worldhappiness.report/>
(Letöltés: 2021. 04. 09.)
23. Ghosh, I.: Visualizing the Happiest Country on Every Continent; Visual Capitalist; 2019
<https://www.visualcapitalist.com/visualizing-the-happiest-country-on-every-continent/>
(Kép letöltése: 2021.04.09.)
24. Munkáltatói márka blog:
<https://munkaltatoimarka.blog.hu/2018/08/06/maslow->

[piramis_a_munkaeropiacon](#)

(Kép letöltése: 2021.04.12.)

25. Hegedűs R.: Szubjektív társadalmi indikátorok – szelektív áttekintés a téma irodalmából; Szociológiai Szemle 2001/2.; 2001, 58-72.
26. Ablonczyné M. L., et al: Nemzeti kultúrák érték – és normaközpontú vizsgálata- Tanulmányok II.; Széchenyi István Egyetem, Győr, 2020, 13.
https://ntk.sze.hu/images/Kutat%C3%A1s/EFOP_II.%20Tanulm%C3%A1nyk%C3%B6tet_2020.pdf#page=8
(Letöltés: 2021. 04. 18.)
27. Hoffman C. L., Browne M., Smith B. P.: Human-Animal Co-Sleeping: An Actigraphy-Based Assessment of Dogs' Impacts on Women's Nighttime Movements; MDPI, Bazel, 2020
28. Smith B. P., Thompson K. R.: Should We Let Sleeping Dogs Lie... With Us? Synthesizing the Literature and Setting the Agenda for Research on Human-animal Co-sleeping Practices; Humanimalia Volume 6, Number 1, 2014, 115-127.
29. Allen K. M., et al: Presence of Human Friends and Pet Dogs as Moderators of Autonomic Responses to Stress in Women; Journal of Personality and Social Psychology Vol. 61, No. 4, 582-589, 1991
30. Lee V. K., Chai M. S.: Dog Ownership, Perceived Social Supports and Stress Among University Students; American Journal of Applied Psychology. Special Issue: Psychology of University Students Vol. 4, No 3-1, 45-50, 2015
31. Potter K., Sartore-Baldwin M.: Dogs as Support and Motivation for Physical Activity; Current Sports Medicine Reports, Special Communication, Vol. 18, No. 7, 2019
32. Machová K., et al: Does having a pet influence the physical activity of their young female owners?; BMC Public Health, 2019
33. Barker S. B., Pandurangi A. K., Best A. M.: Effects of Animal-Assisted Therapy on Patient's Anxiety, Fear, and Depression Before ECT; The Journal of ECT, 2003

34. Le Roux M. C., Kemp R.: Effect of a companion dog on depression anxiety levels of elderly residents in a long-term care facility; Psychogeriatrics 9, 23-26., 2009
35. Branson S. M., et al: Depression, loneliness, and pet attachment in homebound older adult cat and dog owners; Journal of Mind and Medical Sciences Vol. 4, Iss.1, 2017
36. <https://www.nytimes.com/2017/06/06/well/family/are-pets-the-new-probiotic.html>
37. Michelotto A. L. L., et al: Animal-Assisted Activity for Children with Autism Spectrum Disorder: Parents' and Therapists' Perception; The Journal of Alternative and Complementary Medicine Vol. 00, No. 00, 1-2., 2019
38. Hall S. S., et al: The long-term benefits of dog ownership in families with children with autism; Journal of Veterinary Behavior xxx, 1-9., 2016
39. Wright H. F., et al.: Effects of pet dogs for children with autism spectrum disorders (ASD) and their families: expectations versus reality; Human-Animal Interaction Bulletin, 2016, 24.
40. <https://pr.szallas.hu/kutyajo-dolga-van-a-kutyaknak-haziallatok-kozul-ok-a-leggyakoribb-szallovendegok-kutatas-az-allatok-vilagnapja-alkalmabol/>
41. <https://turizmus.com/szallashely-vendeglatas/emlekezes-lesz-az-idei-ev-a-falusi-turizmusban-1172819>

8. Mellékletek

8.1.Képjegyzék

1. Ábra: Boldogság térkép

Forrás: Ghosh, I.: Visualizing the Happiest Country on Every Continent; Visual Capitalist; 2019 (Letöltés: 2021. 04. 09.)

<https://www.visualcapitalist.com/visualizing-the-happiest-country-on-every-continent/>

2. Ábra: Maslow-piramis

Forrás: Munkáltatói márka blogjáról (Letöltés: 2021.04.12.)

https://munkaltatoimarka.blog.hu/2018/08/06/maslow-piramis_a_munkaeropiacon

8.2.Táblázatjegyzék

1. Táblázat: Loving, having, being indikátorai

Forrás: Borodavko B.: Életminőség befolyásoló tényezői és mérésének lehetőségei; OTDK dolgozat; 2011

8.3.Ábrák

1. ábra: Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége (forrás: saját szerkesztés)

2. ábra: Van valamilyen háziállata? (forrás: saját szerkesztés)

3. ábra: Együtt alszik a házikedvencével? (forrás: saját szerkesztés)

4. ábra: Alvás során fel szokta ébreszteni a kedvence? (forrás: saját szerkesztés)

5. ábra: Átlagosan hányszor kel fel egy éjszaka? (forrás: saját szerkesztés)

6. ábra: Ebből hány alkalommal ébreszti fel a házikedvence? (forrás: saját szerkesztés)

7. ábra: Mennyi időbe telik újra elaludnia, ha felébred? (forrás: saját szerkesztés)

8. ábra: Az Ön véleménye szerint jobban vagy rosszabbul alszik a házikedvence nélkül? (forrás: saját szerkesztés)

9. ábra: Átlagosan hányszor sétál egy hét alatt? (forrás: saját szerkesztés)
10. ábra: Ha sétáltatja kedvencét, ebből hány alkalommal tart önnel? (forrás: saját szerkesztés)
11. ábra: Körülbelül hány percet szokott sétálni egy alkalommal? (forrás: saját szerkesztés)
12. ábra: Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal? 1/2 (forrás: saját szerkesztés)
13. ábra: Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal? 2/2 (forrás: saját szerkesztés)

8.4.Kérdőív

1. Neme
 - a. Nő
 - b. Férfi
2. Életkora
 - a. 0-20
 - b. 21-30
 - c. 31-40
 - d. 41-50
 - e. 51-60
 - f. 61-70
 - g. 71-
3. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége
 - a. Alapfokú végzettség
 - b. Középfokú végzettség
 - c. Felsőfokú végzettség
 - d. Egyéb

4. Kikkel él egy háztartásban?
- a. Szülőkkel/Nevelőszülőkkel/Családdal
 - b. Partnerrel és gyermekkel
 - c. Partnerrel
 - d. Gyermekkel
 - e. Barátokkal
 - f. Egyedül
 - g. Egyéb
5. Van valamilyen háziállata?
- a. Igen
 - b. Nem
6. Együtt alszik a házikedvencével?
- a. Igen, egy ágyban
 - b. Igen, egy szobában
 - c. Nem
 - d. Nincs háziállatom
7. Alvás során fel szokta ébreszteni a kedvence?
- a. Igen
 - b. Nem
 - c. Nincs háziállatom/Nem alszom a kedvencemmel
8. Átlagosan hányszor kel fel egy éjszaka? (A kérdés azokra is vonatkozik, akik házikedvenc nélkül alszanak)
- a. Egyszer sem
 - b. 1-2 alkalommal
 - c. 3-4 alkalommal

- d. 5 vagy annál több alkalommal
9. Ebből hány alkalommal ébreszti fel a házikedvence?
- a. Egyszer sem
 - b. Körülbelül az alkalmak felénél
 - c. Minden esetben a házikedvencem ébreszt fel
 - d. Nincs háziállatom/Nem alszom a kedvencemmel
10. Mennyi időbe telik újra elaludnia, ha felébred?
- a. Nem szokott felébreszteni
 - b. 5-15 perc
 - c. 15-30 perc
 - d. Több, mint 30 perc
11. Az Ön véleménye szerint jobban vagy rosszabbul alszik a házikedvence nélkül?
- a. Jobban
 - b. Rosszabbul
 - c. Nincs háziállatom/Nem alszom a kedvencemmel
12. Átlagosan hányszor sétál egy hét alatt?
- a. Egyszer sem
 - b. 1-3 alkalommal
 - c. 4-7 alkalommal
 - d. Több, mint 7 alkalommal
13. Ha sétáltatja kedvencét, ebből hány alkalommal tart Önnel?
- a. Nincs háziállatom
 - b. Nem sétáltatom a házikedvencem
 - c. 1-3 alkalommal

- d. 4-7 alkalommal
- e. Több, mint 7 alkalommal
- f. Minden alkalommal

14. Körülbelül hány percet szokott sétálni egy alkalommal?

- a. Kevesebb, mint 15 perc
- b. 15-30 perc
- c. Több, mint 30 perc

15. Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal? (1= egyáltalán nem, 5= teljes mértékben)

Kérem ezekre csak akkor válaszoljon, ha van valamilyen házikedvence!

- a. Többet mozgok mióta állatot tartok.
- b. Egy megmérettetés előtt segít, ha a kedvencemmel eltöltök némi időt.
- c. Jobban alszom, ha nincs velem a házikedvencem.
- d. Egy stresszes nap után jól esik a kedvencemmel időt tölteni.
- e. Félelemérzettel tölt el, ha nincs velem a kisállatom.
- f. Felbosszant mikor este felébreszt a kisállatom.
- g. Stresszes időszakok alatt kevesebb időt töltök a házikedvencemmel.
- h. Eszembe szokott jutni, hogy túl sok munkával jár egy állat tartása.
- i. Felszabadultabbnak érzem magam miután megsétáltatom a házikedvencem.
- j. Boldogabb vagyok miután játszottam a házikedvencemmel.
- k. Büszke vagyok magamra, miután mindent megtettem, hogy a házikedvencem boldog legyen.