

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ZOOTEHNIKO

Rok GUMILAR

IZKUSTVENO IZOBRAŽEVANJE OTROK S POMOČJO KONJ

DIPLOMSKO DELO

Univerzitetni študij

EXPERIENTIAL EDUCATION OF CHILDREN THROUGH HORSES

GRADUATION THESIS

University Studies

Ljubljana, 2016

Diplomsko delo je zaključek Univerzitetnega študija kmetijstvo – zootehnika.

Eksperimentalni del diplomskega dela je bil opravljen na Pedagoško raziskovalnem centru za konjerejo na Krumperku.

Komisija za študij 1. in 2. stopnje Oddelka za zootehniko je za mentorja diplomskega dela imenovala doc. dr. Klemena Potočnika.

Recenzentka: doc. dr. Manja Zupan

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednik:	prof. dr. Janez SALOBIR Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko
Član:	doc. dr. Klemen POTOČNIK Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko
Član:	doc. dr. Manja ZUPAN Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko

Datum zagovora:

Podpisani izjavljam, da je diplomsko delo rezultat lastnega dela. Izjavljam, da je elektronski izvod identičen tiskanemu. Na univerzo neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravici shranitve avtorskega dela v elektronski obliki in reproduciranja ter pravico omogočanja javnega dostopa do avtorskega dela na svetovnem spletu preko Digitalne knjižnice Biotehniške fakultete.

Rok GUMILAR

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Dn
DK UDK 636.1(043.2)=163.6
KG konji/otroci/izkustveno izobraževanje/ankete/Slovenija
KK AGRIS/
AV GUMILAR, Rok
SA POTOČNIK, Klemen (mentor)
KZ SI-1230 Domžale, Groblje 3
ZA Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko
LI 2016
IN IZKUSTVENO IZOBRAŽEVANJE OTROK S POMOČJO KONJ
TD Diplomsko delo (Univerzitetni študij)
OP IX, 42 str., 2 pregl., 10 sl., 5 pril., 29 vir.
IJ sl
JI sl/en
AI

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, kako druženje otrok s konji vpliva na lastnosti pri otrocih: kakovost spanja, anksioznost, splošno počutje in zadovoljstvo z življenjem. Med živalmi se konju pripisuje posebno vlogo in največji pozitiven vpliv na počutje ljudi, še zlasti otrok.ato smo se na Pedagoško raziskovalnem centru za konjerejo Krumperk (PRC), ki deluje v okviru Biotehniške fakultete, Oddelka za zootehniko, odločili, da zasnujemo preprosto raziskavo. V projektu Izkustveno izobraževanje otrok s pomočjo konj smo anketirali starše otrok pred, po prvi in zadnji aktivnosti oz. druženju otrok s konji. Analizirali smo rezultate dvajsetih anketirancev. Otroci so bili stari med 3 in 9 let, predhodnega stika s konjem pa ni imelo 15 % otrok. Ugotovili smo, da se je ocenjena razlika v kakovosti spanja pred pričetkom ter zadnji aktivnosti s konji povečala za 4,65 točke (na lestvici od 6 do 30 točk), anksioznost se je zmanjšala za 6,3 točke (na lestvici od 20 do 80 točk). Ocenjena razlika pri zadovoljstvu z življenjem se je po aktivnosti s konji povečala za 3,75 točke (na lestvici od 5 do 35 točk). Za vse tri lastnosti je bil vpliv stadij aktivnosti s konji statistično značilen, pri lastnosti splošno zdravje pa se kaže tendenca poslabšanja, vendar vpliv stadija aktivnosti s konjem ni bil statistično značilen.

KEY WORDS DOCUMENTATION

DN Dn
DC UDC 636.1(043.2)=163.6
CX horses/children/experiential education/questionnaires/Slovenia
CC AGRIS/
AU GUMILAR, Rok
AA POTOČNIK, Klemen (supervisor)
PP SI-1230 Domžale, Groblje 3
PB University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Animal Science
PY 2016
TI EXPERIENTIAL EDUCATION OF CHILDREN THROUGH HORSES
DT Graduation Thesis (University studies)
NO IX, 42 p., 2 tab., 10 fig., 5 ann., 29 ref.
LA sl
AL sl/en
AB The aim of the thesis was to determine how spending time with horses affects children's sleep quality, anxiety, general health and the feeling of being content with life. The horse has a special place among animals, as it is widely believed to have the strongest positive effect on the emotional state of people, especially children. For this reason, all of us at the Educational and Research Centre for Horse Breeding Krumperk (PRC), which operates within the scope of the Biotechnical Faculty's Department of Animal Science, decided to develop a simple study. The project was called "Experiential Education of Children through Horses". We interviewed the children's parents before the first therapy session (the time the children spent with the horses) and after the last one. We analysed 20 completed questionnaires. The children were between 3 and 9 years old, and 15% had not had any prior contact with horses. As we observed the values before the first therapy session and after the last one, we discovered that the quality of sleep was increased by 4.65 points (on the scale from 6 to 30 points), anxiety was reduced by 6.3 points (on the scale from 20 to 80 points) and the feeling of being content with life was increased by 3.75 points (on the scale from 5 to 35 points). All these three categories were statistically significant, whereas the category of general health, which showed a declining trend, was not statistically significant.

KAZALO VSEBINE

	str.
KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA (KDI)	III
KEY WORDS DOCUMENTATION (KWD)	IV
KAZALO VSEBINE	V
KAZALO PREGLEDNIC	VII
KAZALO SLIK	VIII
KAZALO PRILOG	IX
OKRAJŠAVE IN SIMBOLI	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
1 UVOD	1
2 PREGLED OBJAV	2
2.1 VPIV ŽIVALI NA POČUTJE LJUDI	2
2.2 AKTIVNOSTI S POMOČJO ŽIVALI (AAA) VS. TERAPIJA S POMOČJO ŽIVALI (AAT).....	4
2.2.1 Terapija s pomočjo konjev oz. Equine Assisted Psychotherapy (v nadaljevanju EAP).....	5
2.2.2 Aktivnost s pomočjo konjev oz. Equine Assisted Activity	8
2.2.3 Terapevtsko jahanje.....	9
2.3 IZKUSTVENO IZOBRAŽEVANJE	11
2.4 TERAPEVTSKI TIM.....	11
2.4.1 Terapevt /Mental health professional.....	11
2.4.2 Specialist za konje / Horse professional	12
2.4.3 Konj	13
2.5 LASTNOSTI TERAPEVTSKIH KONJ	15
2.5.1 Značaj in temperament terapevtskega konja	15
2.5.2 Tip in zgradba konj.....	16
2.5.3 Hoja konja.....	16
2.5.4 Starost konja.....	17
2.5.5 Velikost konja	17
2.5.6 Treniranje terapevtskih konj	18
2.6 PARAMETRI, KI JIH SPREMLJAMO ZA DOKAZOVANJE UČINKA AKTIVNOSTI S POMOČJO KONJ	18
2.6.1 Kakovost spanja	18
2.6.2 Anksioznost in anksiozna stanja	19
2.6.3 Splošno zdravje in zadovoljstvo z življenjem	20

3	MATERIAL IN METODE	23
3.1	MATERIAL	23
3.1.1	Zbiranje prijav	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.1.2	Pristopna izjava	Napaka! Zaznamek ni definiran.
3.1.3	Lokacije izvedbe izobraževanj	23
3.1.4	Potek izobraževalne ure.....	24
3.1.5	Zastavljeni cilji in potek izobraževanja	24
3.2	METODE	26
3.2.1	Zbiranje podatkov.....	26
3.2.2	Urejanje pridobljenih podatkov iz anket.....	26
3.2.3	Statistična analiza.....	27
4	REZULTATI Z RAZPRAVO	28
4.1	OSNOVNA STATISTIKA ANKETNIH OBRAZCEV	28
4.2	ANALIZA VARIANCE	31
5	SKLEPI	36
6	POVZETEK.....	37
7	VIRI	39

ZAHVALA

PRILOGE

KAZALO PREGLEDNIC

	str.
Preglednica 1: Oblike terapevtskega jahanja in primerjava ciljnih skupin, indikacij, strokovne usposobljenosti izvajalcev (Bordjan, 2010).....	21
Preglednica 2: Tabela primerjava pogledov in ciljev ključnih teoretičnih orientacij povzeto po (Mandrell, 2006) ter odraz temeljnih terapij v EAP povzeto po (Shultz, 2005).....	22

KAZALO SLIK

	str.
Slika 1: Razdelitev terapevtskega jahanja (prirejeno po Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten).....	10
Slika 2: Starostna struktura otrok vključenih v projekt Izkustveno izobraževanje.....	28
Slika 3: Delež otrok po spolu vključenih v projekt Izkustvenega izobraževanja	29
Slika 4: Število bratov in sester posameznega otroka vključenega v projekt	29
Slika 5: Stik otroka s konji pred vključitvijo v projekt Izkustveno izobraževanje	30
Slika 6: Delež otrok, ki imajo v gospodinjstvu hišne ljubljence.....	31
Slika 7: Ocenjena razlika kakovosti spanja pred pričetkom ter po prvi in zadnji aktivnosti s konji	32
Slika 8: Ocenjena razlika v anksioznosti pred pričetkom ter po prvi in zadnji aktivnosti s konji	33
Slika 9: Ocenjena razlika splošnega zdravja pred pričetkom ter po prvi in zadnji aktivnosti s konji	34
Slika 10: Ocenjena razlika zadovoljstva z življenjem pred pričetkom ter po prvi in zadnji....	35

KAZALO PRILOG

Priloga A: Prijavni obrazec za projekt: Izkustveno izobraževanje s pomočjo konja

Priloga B: Sledenje ritmu in dinamiki spanja pred prvim obiskom

Priloga C: Vprašalnik za sledenje ritmu in dinamiki spanja

Priloga D: Vprašalnik za anksioznost

Priloga E: Vprašalnik za splošno počutje in splošno zdravje

1 UVOD

Tekom študija in študentskega dela na Pedagoško raziskovalnem centru za konjerejo Krumperk sem se spoznal z mnogimi oblikami konjeniškega športa in konjereje. Prav tako pa sem spoznal pozitiven vpliv prisotnosti konj na počutje ljudi, kar me je še posebej pritegnilo. Veliko študij je že bilo opravljenih o vplivu druženja oz. aktivnosti z živalmi na počutje odraslih ljudi in otrok. Različne študije o vplivu živali na ljudi pa so zajemale majhno število oseb in praviloma obravnavale skupine s posebnimi potrebami. Metodologije, s katerimi bi bilo možno znanstveno potrditi hipotezo, da druženje oziroma aktivnosti z živalmi vplivajo na počutje ljudi pa še niso povsem razvite. Splošno sprejeta hipoteza je, da druženje z živalmi pomirja, spodbuja zdrav razvoj ter večja samopodobo in odgovornost. Med vsemi živalmi se kopitarjem pripisuje posebno vlogo in največji pozitiven vpliv na počutje ljudi, še zlasti otrok.

Na Pedagoško raziskovalnem centru za konjerejo Krumperk (PRC), ki deluje v okviru Biotehniške fakultete, Oddelka za zootehniko, je bila ideja o zasnovanju preproste raziskave, o vplivu druženja in aktivnosti predšolskih otrok s konji na kakovost spanja. Tako sem tudi sam začel aktivno sodelovati in delati na projektu z naslovom Izkustveno izobraževanje otrok s pomočjo konj.

Glavni cilj projekta je bil omogočiti otrokom, v starosti med 3 in 9 let, druženje in aktivnosti s konji, kot izkustveno izobraževanje in spremljati morebitne spremembe pri razvoju, zlasti z vidika dobrega počutja otrok. Spremljali smo, kako aktivnosti s konji pri otrocih vplivajo na kakovost spanja, anksioznost ter splošno zdravje in zadovoljstvo z življenjem. Podatke o teh spremembah smo zbrali preko anketnih obrazcev in vprašalnikov, ki so jih izpolnjevali starši oz. skrbniki sodelujočih otrok v projektu. Zbrane podatke smo analizirali z uveljavljenimi statističnimi metodami, z namenom, da ovržemo oz. potrdimo zastavljeno hipotezo, da izkustveno izobraževanje s pomočjo konja, pozitivno vpliva na počutje otrok oz. izboljša kakovost njihovega življenja.

2 PREGLED OBJAV

2.1 VPLIV ŽIVALI NA POČUTJE LJUDI

Žival že samo s svojo navzočnostjo ponavadi blagodejno vpliva na človeka (Schuker, 2003). Znano je, da so hišni ljubljenci koristni za fizično in psihično zdravje, včasih pa lastnikom z opozorili celo rešujejo življenja. V ZDA v stotih bolnišnicah pri bolnikih uporabljajo terapijo z domačimi živalmi, pri katerih ob pomoči živali pospešujejo okrevanje (Shuker, 2003). Tušak in Tušak (2002) navajata, da so v centru za zdravljenje vojnih veteranov v ZDA po drugi svetovni vojni pri odpravljanju negativnih posledic vojnih grozot uspešno vlogo odigrale številne različne živalske vrste (psi, mačke, konji, kokoši, žabe, kače in želve).

Številne medicinske raziskave potrjujejo, da prisotnost živali znižuje krvni tlak, znižuje raven holesterola, zmanjšuje možnost za srčni zastoj, blaži potrtost in lajša več drugih simptomov zdravstvenih težav. Raziskave so pokazale, da lastniki mačk za 12 % in pasji lastniki za 8% manj pogosto obiskujejo zdravnika kot ljudje, ki nimajo mačke ali psa kot hišnega ljubljence (Shuker, 2003). Shuker (2003) navaja, da medicinska literatura omenja veliko dokazanih primerov, ko so pri bolnikih odkrili kožnega raka, potem ko so njihovi psi navadno več mesecev pred diagnozo vztrajno ovohavali območje kože z malignostjo. Obsežna anketa, ki je vključevala več tisoč žensk, operiranih zaradi raka na dojkah, razkriva, da je veliko pacientkam pri psihičnem in fizičnem pooperativnem okrevanju zelo pomagala prisotnost mačke (Paulin, 2001).

V središču za preučevanje delfinov na Floridi so med prvimi začeli raziskovati posebno alternativno obliko zdravljenja, ki je vključeval plavanje z delfini. Raziskava psihologa dr. Davida Nathansona o vplivu delfinov na otroke s posebnimi potrebami s konca 80. let 20. stoletja je pokazala, da se komunikacijska sposobnost otrok korenito izboljša, če jih po učni uri za uspeh nagradijo s plavanjem z delfini, saj stik z delfini spodbudi bolnikove možgane, da izločajo več endorfinov ali tako imenovanih hormonov sreče. Otrokom se izboljša razpoloženje, posledično so zato bolj dojemljivi za komunikacijo. Raziskovalci domnevajo,

da veselje ob plavanju z delfini sproži nastajanje večjega števila limfocitov T, ki so bistveni za ohranitev človekovega imunskega sistema in zato pomagajo bolnikom v boju z boleznijo. V 90. letih 20. stoletja je britanski raziskovalec dr. Horace Dobbs v raziskavi zdravljenja porodne depresije materam predvajal posnetke glasov delfinov. Dosegel je lepe rezultate. Ta tehnika se je odnesla tudi pri zdravljenju drugih oblik depresije (Shuker, 2003).

V poznih osemdesetih so preučevali tudi vpliv hišnega ljubljénčka na človekovo psihično počutje. V deset mesecev trajajočem poskusu so spremljali počutje, obnašanje in psihično stanje odraslih oseb, ki so v svoje gospodinjstvo sprejeli psa ali mačko. Lastniki živali so prvih šest mesecev kazali očitno izboljšanje psihičnega počutja, samospoštovanja, zaradi vodenja psa na sprehod so se tudi veliko več gibali. Rezultati so pokazali, da je učinek živali na človekovo zdravje in počutje pozitiven in se lahko dolgo ohrani (Robinson, 1996).

Ishihara (1998) navaja, da imajo živali imajo številne vplive na otroke. Otroci, ki se ukvarjajo z živalmi, kažejo več altruizma optimistične naravnosti in večjo sposobnost empatije. Imajo več priložnosti, da se naučijo spretnosti neverbalne komunikacije in imajo več izkušenj o perspektivi drugega. Pozitivne učinke imajo tudi živali v različnih institucijah, še posebej na področju socialnega razvoja (Ishihara, 1998).

Domače živali zelo pozitivno vplivajo na depresivne ljudi. Znajo si pridobiti pozornost človeka in ga zvesti iz zadržanosti. Otroke, ki so se po hudem duševnem šoku popolnoma zaprli vase, niso več govorili in odklanjali hrano, je dobesedno reši prijazen pes ali mačka. Žival brez predsodkov podari svojo bližino depresivnemu otroku ter ga pripravi do tega, da postane aktiven, se z njo igra, jo boža, hrani in skrbi zanjo (Friebel in Puhl, 2000).

Harker in sod. (2000) navajajo, da tako otroci kot odrasli poročajo o močni ljubezni, naklonjenosti in navezanosti na domače živali. Nekaterim posameznikom lastništvo živali daje občutek vrednosti, nekateri odrasli pa ocenjujejo, da lastništvo živali doda smisel njihovem življenju.

Starejši ljudje se pogosto soočajo s stresom, povezanim z upokojitvijo, zdravstvenimi težavami, finančnimi omejitvami in nezmožnostmi za delo ter zoženo socialno mrežo. Domača žival lahko prispeva k pridobivanju nove identitete ostarele osebe in nove vloge v življenju. Vpliv živali je še posebej pomemben pri tistih ljudeh, ki so bili v svojem življenju osredotočeni na različne vloge v zakonu ali v poklicu, ki so ga opravljali, te pa so s starostjo izginile. Ostareli ljudje, ki živijo brez bližnjih ali svojcev, svojo žival pogosto vidijo kot svojega edinega prijatelja. Žival jim daje občutek vznemirjenja in manjše osamljenosti (Vizek Vidovič, 1998).

2.2 AKTIVNOSTI S POMOČJO ŽIVALI (AAA) VS. TERAPIJA S POMOČJO ŽIVALI (AAT)

Aktivnosti s pomočjo živali so definirane kot priložnosti za motivacijsko, izobraževalno, rekreacijsko in/ali terapevtsko podporo za izboljšanje kvalitete življenja. Izvajajo jih posebej izšolani strokovnjaki in/ali prostovoljci skupaj s svojimi živalmi, ki zadovoljujejo določene standarde. Terapija s pomočjo živali pa je ciljno usmerjena pomoč, pri kateri je žival, ki mora ustrezati določenim standardom, bistvenega pomena pri zdravljenju. Izvaja jo strokovnjak s področja zdravstva oz. socialnega dela, ki ima vso potrebno strokovno znanje ter delovne izkušnje. Terapija s pomočjo živali je zasnovana tako, da pospešuje izboljšanje človeških fizičnih, socialnih, emocionalnih in/ali kognitivnih funkcij. Izvaja se individualno ali v skupini in sega na različna področja delovanja. Potek terapije se vedno dokumentira in oceni (Drnovšek, 2011). Zidar (2006) pod izrazom aktivnosti s pomočjo živali (AAA) pojmuje vse tiste aktivnosti, katerih namen je izboljšanje kakovosti življenja ljudem s pomočjo živali in jih izvajajo lahko tudi prostovoljci in laiki.

Prednosti AAA in AAT so, da interakcija med človekom in živaljo lahko omogoča koristi tako za odrasle osebe kot za otroke. Interakcije se vidijo v povečani empatiji, pomoči pri fokusiranju navzven, pomoči pri rasti in razvoju drugega živega bitja, zvezi medsebojnega zaupanja ali občutka povezanosti ali povezovanju, naklonjenosti sprejemanja ali priznavanja, razvedrilu, pri socializaciji oz. iskanje ali uživanje družbe drugih, mentalni stimulaciji, fizičnem kontaktu, dotiku, fiziološki prednosti v pozitivnih učinkih na osnovno

delovanje telesa in »nekaj več«. Bližina živali pri ljudeh daje občutek duševne izpopolnitve oz. poistovetenja z življenjem in naravo (Drnovšek, 2011).

Kljub vsem prednostim AAA ali AAT nista primerni za vsako situacijo. Neprimerna situacija je, kadar je žival vzrok za rivalstvo v skupini, posesivnost in če kdo namerava »posvojiti« žival, ki jo obiskuje. Paziti in preprečiti moramo tudi neprimerno rokovanje z živalmi, zaradi napačne izbire živali ali pomanjkanja nadzora lahko pride do poškodb. Pri možganskih poškodbah, razvojnih nepravilnostih ali senilnosti lahko pride do nehotenega draženja živali. Zaradi nerealnih pričakovanj lahko pride do občutka zavračanja in slabše samopodobe. Težave pri AAA in AAT povzročajo tudi alergije, zoonozna obolenja, strah do živali in kulturno ozadje. Za živali sta neprimerni, če ne moremo zagotavljati dobrega počutja in lagodja živali, če prihaja do poškodb zaradi grobega ravnanja s strani pacientov ali s strani druge živali in kadar žival ne uživa v obiskih (Drnovšek, 2011).

Že leta 1699 je John Locke rekel, naj se otrokom podari pse, veverice, ptice ali kakršnokoli podobno stvar, z namenom, da pazijo nanjo in da jih spodbudi pri razvijanju čustev in občutkov odgovornosti do drugih. Heimlich je obnovil številne fizične prednosti interakcije med človekom in živaljo. Najpomembnejša aplikacija za svetovanje pa se nanaša na socialne prednosti, ki so rezultat te interakcije. AAT je bila učinkovita pri zmanjševanju števila simptomov motnje pomanjkanja pozornosti (večje zaupanje, večja sposobnost pozornosti, manjša hiperaktivnost, porast socialnih veščin, manj nasprotno vedenje), pri depresiji študentov in žensk v zaporih. Pokazalo se je tudi statistično pomembno zmanjšanje točk anksioznosti pri psihotičnih pacientih in pacientih z motnjami čustvovanja. Prav tako je učinkovito zmanjševala čustveno stisko in jezo (Shultz, 2005).

2.2.1 Terapija s pomočjo konjev oz. Equine Assisted Psychotherapy (v nadaljevanju EAP)

Po definiciji je EAP pristop k strokovnemu svetovanju, ki klientom vseh starosti pomaga pri reševanju vedenjskih, emocionalnih, duhovnih in odnosnih težav, z uporabo konja kot intervencijskega sredstva. EAP ne ogroža in je k dejanju usmerjen pristop k svetovanju. Klientom pomaga pri spopadanju s spremembami in pri razvijanju pozitivnih pogledov ob

soočanju z življenjskimi težavami preko uporabe aktivnosti za okrepitev timskega dela s konji (Mandrell, 2006).

Pri terapiji s pomočjo konjev gre za sodelovanje med terapevtom z licenco in specialistom za konje, ki delata s posamezniki, mladimi, družinami ali skupinami ter konji, kot medijem za pomoč pri doseganju ciljev zdravljenja. Je izkustvena modalnost, kar pomeni da se udeleženci učijo o sebi in drugih z udeležbo v aktivnostih s konji, nato procesirajo ali diskutirajo misli, prepričanja, vedenja in vzorce. Vključuje sestavljanje aktivnosti s konji, ki od klienta ali skupine zahtevajo določene sposobnosti, kot so npr. neverbalna komunikacija, asertivnost, kreativno razmišljanje in reševanje problemov, vodenje, delo, prevzemanje odgovornosti, timsko delo in razmerja, zaupnost in odnose (EAGALA, 2006).

EAP se osredotoča na naravo živali, ki pomagajo odstraniti udeleženčevo anksioznost in mu dovolijo, da se sprosti v sedanosti. To omogoča podzavesti, da prevzame nadzor in reši težave, ki močno prekrivajo odgovore in njihova logika ni prikazana v direktni, jasni poti. Narava jih lahko vodi do odgovorov, ki jih ves čas nosijo v sebi (Mandrell, 2006).

EAP se pogosto enači z EFP (Equine Facilitated Psychotherapy) s katero sta si podobni v številnih pogledih, vendar sta precej različni v praksi in teoretično psihološki podlagi. Obe sta izkustveni psihoterapiji, ki se izvajata individualno ali v skupinah, vključujeta rokovanje, dihanje, navezovanje s konji in nekaj jahanja. Vendar se EAP v nasprotju z EFP primarno nanaša na »delo na tleh«, ker izvajalci verjamejo, da take aktivnosti nudijo boljše priložnosti za rast in učenje. »Delo na tleh« vključuje kakršnekoli aktivnosti, ki niso jahanje. Predpostavlja se, da klienti v aktivnostih osnovanih na »tleh« bolje tvorijo rešitve, ker je konj zgolj merski instrument, ne pa primarni fokus. Še več, težave z odnosi in klientove težave postanejo bolj razvidne »na tleh«, ker klient ni mentalno okupiran, kot kadar je na konjevem hrbtu. EAP verjame, da so aktivnosti s konji lahko neprijetne in frustrirajoče in v tem kontekstu se težave odrazijo na površini in omogočajo pojavitev sprememb. Te pa se primarno ne pojavijo zaradi občutka varnosti in predvidljivosti, ampak zaradi, v splošnem, neudobnega počutja v bližini konjev, ker so veliki in nepredvidljivi (Shultz, 2005).

Obstaja tudi ime EAET (Equine assisted experiential therapy), ki združuje izkustveno terapijo in specifične aktivnosti s konji, ki dajo klientom priložnost za preboj skozi nekončane zadeve, za osvoboditev psihološkega distresa, za bolj polno življenje v sedanjosti in za spremembe destruktivnih vzorcev vedenja. Konji služijo kot katalizatorji in metafore, ki dovolijo kliničnim problemom na površje. Temelji na teoriji in tehnikah psihodrame. Udeleženci poročajo o signifikantni redukciji psiholoških simptomov in izboljšave v psihološkem stanju po koncu obravnav. Terapevt dela v timu s specialistom za konje, ki je odgovoren za zagotavljanje občutka varnosti in za nudenje ustreznih navodil za interakcijo s konji. Aktivnosti s konji kot so izbira konja, navezovanje, opremljeno delo, hoja/kas, dihanje in igre s konji so kombinirane s tradicionalnimi izkustveno terapevtskimi pripomočki za igranje vlog, gradnjo, postavljanje ogledal in s tehnikami Gestalta (Schultz, 2005).

Prav tako se EAP ne sme enačiti s hipoterapijo, ki je fizična, okupacijska ali govorna terapija z uporabo konja, ki uporablja ritmične značilnosti jahanja in delo s fizičnimi omejitvami klienta. Fokus EAP je na procesu udeleževanja v aktivnostih s konji in klientovo vedenje ter odzivi so ključni (Shultz, 2005). Rekreativna terapija se lahko definira kot profesionalni terapevtski program s funkcijo doživetja in/ali zunanjih aktivnosti in uporabo previdno planiranih ocenjevanj in intervencij, ki se lahko uporabijo tako za izboljševanje nezmožnosti ali omejevanje, kot tudi za optimizacijo celotnega funkcioniranja in izboljšanja »zdravja«. Doživljajsko osnovano svetovanje uporablja previdno razporejene in procesirane serije izkustev za sprožitev vedenjske spremembe. EAP združuje obe (Shultz, 2005).

Veliko tradicionalnih terapij se nanaša skoraj samo na jezik kot medij za spremembo, kar pa ni nujno najbolj učinkovit način za olajševanje sprememb pri vseh klientih. Pri določenih klientih so verbalne sposobnosti lahko pomanjkljivo razvite in pri diagnozah, kot npr. motnje pozornosti (begajoče misli od ene do druge točke, ne more zadržati pozornosti na eni stvari) je lahko fokus ali odziv na verbalno interakcijo manj učinkovita intervencija. Prav tako je meja pisarne za nekatere lahko neprijetna in omejujoča. (Shultz, 2005). EAP je sestavljena iz 5 temeljnih osnovnih teorij: kognitivno vedenjske, Gestalt in sistemske teorija ter realitetne in kratke terapija. V tabeli 2 sledi pregled posameznih teoretičnih pogledov in ciljev, z izpostavljenimi lastnostmi, ki jih vsaka posamezna teorija prinaša v EAP.

2.2.2 Aktivnost s pomočjo konjev oz. Equine Assisted Activity

Aktivnost s pomočjo živali so definirane kot priložnosti za motivacijsko, izobraževalno, rekreacijsko in/ali terapevtsko podporo za izboljšanje kvalitete življenja. Izvajajo jih posebej izšolani strokovnjaki in/ali prostovoljci skupaj s svojimi živalmi, ki zadovoljujejo določene standarde. Pri aktivnosti s pomočjo konjev so osrednji lik konji. Veljajo za najbolj skladne živali, tako telesno kot duševno. So zelo elegantni v gibanju in stoji. Imajo odličen spomin (enkrat prehodi pot in si jo zapomni za celo življenje) in izostrene čute. Fizična izkušnja v veselem socialnem okolju je neprimerljiva. Imajo zelo dober občutek za prostor ter za ljudi, kdo je slab in kdo dober (Tušak in Marinšek, 2007).

Najbolj očitna razlika med konji in drugimi živalmi je v njihovi velikosti in moči, ki postavita klijente v neprijeten položaj in takoj ponudita priložnost za premagovanje strahu in razvoj zaupanja. Nudijo metafore za delo z neprijetnimi in zahtevnimi življenjskimi okoliščinami. Konji so kot ljudje socialna bitja, imajo različne osebnosti, odnose in razpoloženja. Nudijo čudovito metafor za človeške odnose. Mladostniki so pogosto prisiljeni, da spremenijo svoje vedenje, z namenom, da bi spremenili vedenje konja in na ta način prevzamejo odgovornost za svoja lastna vedenja. Klienti se lahko naučijo osnov spoštovanja, problem lastništva in ohranjanja zdravih odnosov skozi interakcijo s konji. Skrb in delo s konji zahteva trud. Konji lahko pomagajo pri učenju nagrad za trdo delo in odloženo zadovoljstvo. Naučijo lahko, da uspeh sledi fizičnemu in mentalnemu udejstvovanju. Ljudi lahko naučijo, kako uskladiti verbalno in neverbalno komunikacijo. Preko odnosa s konji so ljudje sposobni znižati njihove obrambe in običajne reakcije in postati bolj dojemljivi za nove ideje in vedenja. Konji spodbujajo spremembe in nudijo celjenje z odzivanjem na senzorne in somatske izkušnje, na način, ki ga terapevti ne morejo (Shultz, 2005).

2.2.3 Terapevtsko jahanje

Terapevtsko jahanje je skupni izraz za različne oblike pomoči konja človeku. Razdelitev po nemškem kuratoriju za terapevtsko jahanje vključuje hipoterapijo, (specialno) pedagoško jahanje, psihoterapevtsko jahanje, ergoterapevtsko jahanje in parakonjenišvo (Slika 1). V te oblike so vpletene štiri vede: konjeniški šport, (specialna) pedagogika, medicina (fizioterapija) in psihologija (psihoterapija) (Preglednica 1). Drugi vir pa navaja, da se pomen terapevtskega jahanja kaže na treh področjih: medicine, pedagogike in športa (Petrovič, 2001).

MEDICINA: konja uporabljamo v okviru hipoterapije. Krepimo eno ali več okvarjenih motoričnih funkcij (Petrovič, 2001).

PEDAGOGIKA: konj se uporablja za specialno pedagoško jahanje in voltižiranje. Vpliva na celoten telesni, duševni, duhovni in socialni človekov razvoj (Petrovič, 2001).

ŠPORT: ljudem, ki so različno ovirani ali omejeni terapevtsko jahanje omogoča določeno mesto v jahalnem športu. Nekaterim to pomeni zapolnitev prostega časa, drugim športno aktivnost, morda jahalno igro, hobi, veselje, druženje s prijatelji ali spoznavanje novih prijateljev (Petrovič, 2001).

Kittredge (2003) navaja, da jahanje in uporaba konja v terapiji predstavlja otroku vsestransko kvaliteto doživetje in dejavnost. Otrok na, ob, in v stiku s konjem doživlja fizični in duševni izziv, izboljša telesno koordinacijo in ravnotežje, pridobiva občutek sobivanja z živaljo in gradi na samozaupanju in samokontroli. Konjev počasen hod - korak, s katerim obvladuje življenjski prostor, je močno podoben naravnemu načinu človeške hoje. Torej, uporabno področje o možnostih uporabe konja in njegovem pozitivnem vplivu na ljudi, je točno določeno in definirano.

V razvojnem procesu ima zdravljenje s terapevtskim jahanjem izreden pomen. Indikacije za terapevtsko jahanje so motnje v duševnem razvoju, priporočljivo za osebe s težavami na različnih področjih učenja, za osebe s težavami vedenja in osebnosti, za odvisnike, za psihiatrične bolnike, za avtiste in osebe z Aspergerjevim sindromom, za osebe z govorno-jezikovnimi motnjami, za slepe in slabovidne, za gluhe in naglušne, za osebe s težavami na nevro- in senzo-motoričnem področju (cerebralna paraliza, možganska kap, multipla skleroza, motnje spanja...) (Kittredge, 2003).



Slika 1: Razdelitev terapevtskega jahanja (prirejeno po Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten)

2.3 IZKUSTVENO IZOBRAŽEVANJE

Izkustveno učenje je eksistencialni pojav. Definira ga kombinacija procesa, v katerem celotna oseba pretvarja posamezne izkušnje v kognitivne, fizične in afektivne dosežke ter jih integrira v svoje izkustvo. Pri izkustvu gre za odnos med posameznikovim zavedanjem notranjega in zunanjega sveta in doživljanjem časa (Jarvis, 2003).

Učenje je proces, pri katerem skozi transformacijo izkušenj ustvarja znanje. Učenje je izkustveno, ko je učenec neposredno v stiku z realnostmi, o katerih se uči. Izkustveno učenje najbolje prikažemo kot sklenjen proces s štirimi stopnjami, ki ga ima Kolbov cikel izkustvenega učenja. Stopnje izkustvenega učenja so: konkretna izkušnja, razmišljujoče opazovanje, abstraktna konceptualizacija ter aktivna eksperimentacija (Kolb, 1984).

2.4 TERAPEVTSKI TIM

2.4.1 Terapevt /Mental health professional

Terapevt mora imeti univerzitetno diplomu in mora biti šolan na področju duševnega zdravja npr. socialno delo, psihologija, psihoterapija, zakonska in družinska terapija ipd. Svetovanje mora izvajati znotraj spektra svoje prakse in posledično tudi v skladu z državnimi zakoni in regulativami, ki zadevajo prakso mentalnega zdravja. Delovati mora pod nadzornim odborom ali pod supervizijo specialistov, ki jih nadzorni odbor potrdi za ustrezne. Nadzorni odbor lahko prekliče registracijo, certifikat ali licenco v primeru etičnih kršitev (Mandrell, 2006).

Dolžnost terapevta je, da deluje v skladu s svojo licenčno etično kodo in da skrbi, da so vsi člani tima seznanjeni z njegovimi etičnimi dolžnostmi. Etični standardi za EAP v Sloveniji in dodatne etične smernice, ki so vključene v Equine-Assisted Growth and Learning Association (v nadaljevanju EAGALA) organizacijo. Za osvežitev spomina lahko opozorimo na šest osnovni etičnih načel: avtonomija, ne škodovanje, dobrodelnost, pravice, zvestobo in verodostojnost. Seveda samo poznavanje ten načel ni dovolj, potrebno je kritično mišljenje in vključevanje splošnih etičnih načel v točno določene situacije (Mandrell, 2006).

Terapevt vključen v EAP mora imeti veščine iz tradicionalnega svetovanja, mora biti timski delavec, mora znati razmišljati abstraktno in mora biti sposoben stati ob strani brez intervencij, saj s tem omogoči procesu, da se odvija in dobi svojo moč. Najtežji nalogi terapevta sta, da stoji ob strani in pusti klientu, da se sam prebije preko svojih izzivov ter da vse, kar se dogaja od prvega prihoda pred začetkom terapije do zadnjega izhoda po koncu terapije vidi kot del terapije in kot metaforo za življenje. Prva naloga je težka, ker kot zunanji opazovalec lahko hitro opazi nekaj, kar tisti, ki je v procesu ne opazi. Še težje je, ker ima, to kar klienti delajo, neposredno pred očmi in ne gre le za pogovor o tem. Pogosto so odgovori za terapevta očitni in klient lahko prosjači zanje, vendar mora zaradi večje moči in povečane splošnosti izkušnje pustiti, da klient sam poišče odgovore. Druga naloga pa je težka, ker neprestano razmišljanje o metaforah in slikah raste z vajo. Bolj ko terapevt misli v slikah, lažje in hitrejša postaja. Znotraj tega je pomembno, da terapevt trenira klienta, da tudi on razmišlja v slikah. Komponenta učenja je za klienta veliko vredna in pomaga klientu pri iskanju življenjskih lekcij v vseh aktivnostih in situacijah (Mandrell, 2006).

2.4.2 Specialist za konje / Horse professional

Ena oseba se lahko definira kot terapevt ali kot specialist za konje, vendar je priporočljivo, da delo vseeno poteka v timu, saj to omogoča večjo varnost, je bolj učinkovito in bolj profesionalno. Ker trenutno ne obstajajo licenčni standardi za specialista za konje, ki bi bili podobni licenčnim standardom za terapevte, je EAGALA razvila sistem, ki postavlja minimalne objektivne standarde z izkušnjami in izobrazbenimi zahtevami za specialista za konje. Pod zahtevane izkušnje spada delo v konjski industriji, profesionalna in amaterska tekmovanja, diploma ali certifikat v programih s konji, članstvo v društvih ali posedovanje konja. Dodatne veščine specialista za konje morajo biti odprtost, dobre opazovalne sposobnosti in stabilnost. Zagotavljati mora fizično varnost klientov, skupaj s celotnim timom pa mora skrbeti tudi za emocionalno varnost. Tim je etično odgovoren, da dela tisto kar je v najboljšem interesu klienta. Najboljši specialisti za konje so usmerjeni v realnost, zavedajo se varnostnih intervencij in jih podajajo profesionalno, poučno ter ne preveč togo. Zavedajo se prisotnosti tveganja, ne strašijo klientov ali podcenjujejo sposobnosti konjev. So kreativni, mirni, pozorni in to tudi demonstrirajo. Najpomembnejše je, da je specialist za konje samozavesten skrbnik konja in človek. Samozavest pomaga graditi fizično in

emocionalno varnost. Kombinacija lastnosti, ki posameznika delajo dobrega s konji in hkrati z ljudmi je zelo redka, saj lastnosti, ki so navadno ustrezne za živali, pogosto otežujejo odnos z ljudmi, vendar ena lastnost brez druge za vlogo v EAP ni primerna. Odgovorni so za varnost klientov in konjev, za postavljanje primernih parov (konj, klient), pomagajo pri pripravi aktivnosti, ki so vezane na konjevo vedenje, za interpretiranje konjevega vedenja v življenjske situacije, terapevtovemu znanju dodajajo znanje o vedenju konjev in predvidevajo izide in odzive (Mandrell, 2006).

2.4.3 Konj

2.4.3.1 Psihologija konjev in telesna govorica

Ker so konjeve oči na nasprotnih straneh glave, lahko samo v enem položaju obe očesi simultano usmeri na eno točko v prostoru. Zaradi tega ne more videti ničesar, kar je blizu centru njegove glave. Nesporni test konjevega zaupanja njegovemu skrbniku je, da mu brez odmikanja dovoli položiti glavo na njegovo čelo. Konjeva ušesa se obračajo na vertikalnih oseh kot rotacijske antene. Ko nek zvok provocira njegovo pozornost, se konj s celotnim telesom obrne proti izvoru zvoka, takrat so ušesa v pokončna in obrnjena naravnost naprej. To je položaj popolnega zanimanja in vsa njegova čutila delajo skupaj. Kot napeti jezdec skozi dotik - svojo držo, kolena in roke pošilja sporočila, ki delajo konja nepotrpežljivega ali nemirnega, tako mišična govorica samozavestnega jezdeca pomaga spodbuditi konja, enako se dogaja pri aktivnostih na tleh. Pri odločanju, ali je nekaj sprejemljivo konj gleda, posluša, voha in okuša. Ko zazna nov predmet, bo to najprej prevohal in dal mogoče tudi v usta, da bi še bolj raziskal. Pri konjih izgleda, da uživajo v različnih okusih in bodo poskusili skoraj vse. Na čase pa so lahko tudi zelo selektivni (Mandrell, 2006).

2.4.3.2 Potrebe in atributi konjev

Osnovne potrebe konjev so hrana, voda, spanje, vaja, druženje, prostor. Če se pojavi primanjkljaj pri kateri od osnovnih potreb, ne morejo polno izvajati aktivnosti (Miller, 1999). Miller (1999) je obnovil deset lastnosti, ki jih je našel pri vsakem konju. Beg od katerega so bili skozi evolucijo konji odvisni, saj je njihovo primarno preživitveno vedenje. Naravni instinkt te vrste je bežanje od resnične ali namišljene nevarnosti. Zaznavanje, ki mora biti

boljše od plenilčevega, da preživijo. Konji se tako dobro zavedajo okolja, da se njihove reakcije pogosto interpretira kot rezultat šestega čuta. Njihov odzivni čas je najhitrejši med vsemi živalmi. Hitro lahko odmislijo dražljaje, ki jih strašijo, a jim niso nevarni. Naučijo se razločevati med nevarnimi in strašljivimi in nenevarnimi dražljaji. Prav tako se naučijo izkušnje razločevati po tem ali jim povzročajo ugodje ali neugodje, glede na to so (ne) pripravljeni na sprejetje podobnih izkušenj v prihodnosti. Njihov spomin nikoli ne zataji. Ne pozabljajo ničesar, ampak odpuščajo. Kategorizirajo izkušnje glede na to ali se nečesa bojijo in na podlagi tega bežijo, ali pa se nečesa ne bojijo in dražljaj ignorirajo. Ker so čredne živali, so vajeni na dominantno hierarhijo in ker so plašne živali potrebujejo vodstvo, da vedo kdaj in kam bežati. V divjini konji potrebujejo vodstvo in ga pripravljeno sprejmejo. Konji so edina vrsta, ki določa hierarhijo z nadzorom gibanja članov črede. Tudi osebo bodo sprejeli za dominantnega vodjo, če jih bo pripravil h gibanju, ko oni ne bodo želeli, in jih ustavil, ko se bodo želeli gibati. Telesna govorica konja nam pove ali je konj pripravljen sprejeti vodstvo ali je bolj on vodja. Konji so previdna bitja, ki so nevrološko zrela že ob rojstvu.. Odnos, temperament in reakcije se lahko s pravilnim delovanjem oblikujejo v nekaj urah po rojstvu (Miller, 1999).

Strahovi konjev so izguba ravnotežja, saj so v tem primeru brez moči proti napadu. Zato se uležejo le kadar se čutijo popolnoma varne, prav tako se izogibajo neznanemu terenu. Dokler niso popolnoma prepričani in zadovoljni, da je tisto, kar je še neznano neškodljivo, predvidevajo, da je nevarno. Čeprav konj v življenju še ni videl plenilca, se bo bal velike mačke ali kače, ko jo bo zagledal. Instinktivno ščitijo kost med ušesi, saj ob udarcu lahko predre možgane in ubije konja, predvsem, če so kdaj že zadeli to mesto. Redko se naučijo ljubiti plavanje ali se že prvič potopiti v globoko vodo brez velike previdnosti. Izogibajo se stiku z mrtvimi telesi, saj jih verjetno asociirajo s plenilci in se bojijo, da je morilec še vedno blizu. Če konju ne pomagamo, da premaga že obstoječ strah, se bo strah vedno ob stiku z njegovim izvorom povečeval in slabšal stanje (Mandrell, 2006).

Konji so zelo radovedni in se tej radovednosti ne morejo upirati. En način, da privabiš k sebi neznanega konja je, da mu obrneš hrbet, si povsem pri miru in ravnodušen do njega. Redko kateri se bo uprl svoji radovednosti. Konjeva igrivost ostaja tudi v kasnejših letih. Najlažje

učenje je učenje, ki je nagrajeno z zabavo. Kadar so odsotni novi dražljaji konji postanejo zdolgočaseni in frustrirani. Med seboj se zelo dobro razumejo, razumejo tudi posamezne besede, ki se tičejo aspektov njihovega vedenja. Postanejo ljubosumni, če je en prej dobil več pozornosti, nato pa se ta pozornost usmeri k drugemu, izberejo novega favorita (Mandrell, 2006).

2.5 LASTNOSTI TERAPEVTSKIH KONJ

Zelo pomembna je izbira terapevtskega konja, saj prenaša jezdeca, ki vsaj na začetku terapije ni treniran. Konj se mora pod vodstvom vodnika – terapevta z jezdecem premikati mirno, zanesljivo, uravnoteženo, sproščeno, predvsem varno za jahača. Konji morajo iti naprej ne glede na signale (dejstva), ki izvirajo iz jahača, saj nekateri jahači ne morejo uporabljati nog. Terapevtski konj ni konj posebne pasme. Ustreznost konja se določa glede na značaj, temperament, starost, hojo in velikost. Terapevtskega konja ustvari vaja z določenim ciljem oziroma treniranjem/dresiranjem konja (Petrovič, 2001).

2.5.1 Značaj in temperament terapevtskega konja

Odlične lastnosti terapevtskega konja so: človekoljubnost, potrpežljivost, ubogljivost, bistrost in zanesljivost. Po temperamentu ne sme biti napadalen, živčen, preobčutljiv, nasilen ali len, temveč miren, pa vendar ne otopel. Konj v jahaču ne sme vzbujati strahu (Petrovič, 2001). Konj se ne sme ničesar bati ali se ustrašiti nenadnih in nenavadnih zvokov. Tekom treningov se mora navaditi na vse terapevtske pripomočke kot so pregrade, kavalete, bergle, voziček, obroči, žoge ter na otrokovo oziroma pacientovo nepredvidljivost. Od konja se pričakuje, da je po eni strani popolnoma neobčutljiv, po drugi strani pa skrajno občutljiv na vse (Heric, 2006).

2.5.2 Tip in zgradba konj

V terapiji s konji je najbolj koristen pravokotni tip konj. Zaradi dolgih sprednjih nog in dolgega hrbta jezdec udobno sedi medtem, ko konj s hrbtom niha. Kvadratni konj s kratkimi nogami in kratkim hrbtom je za nihanje manj udoben in zato manj primeren. Gibanje konja mora biti harmonično, mehko in prožno, ker le tako ugodno vpliva na pacienta. Glava konja ne sme biti prevelika. Na glavi je zelo pomemben položaj oči, ki posredujejo zaupanje. Najbolj ugodne so stransko stoječe oči. Pri takem položaju oči je mrtvi kot k zadnji nogi manjši in konj ni tako plašen. Za ustvarjanje ravnotežja med konjem in jezdecem je pomembna dobra gibljivost konjskega tilnika in s tem glave. Vrat, ki je v spodnjem delu močno razširjen, se začne s tilnikom in poteka v harmoničnem prehodu do vihra. Pri terapevtskem konju je zaželen tako imenovani jelenji vrat. To je koristno za bolnika, saj ga lahko uporabi v svojo oporo. Viher mora biti širok, izrazit, ampak ne visok ter mora biti skladen s hrbtom konja. Pri hipoterapiji, kjer jahanje poteka brez sedla, je zaželena dobra omišičenost hrbta. Telo konja naj bi bilo daljše in ovalno, saj takšno anatomsko boljše odgovarja jahaču oziroma pacientu. Ledveni del je pri izbiri terapevtskega konja zelo pomemben. Sunkovita moč zadnje noge povzroči preko kolčnega sklepa in z medenično funkcijo spredaj v prsnem in vratnem delu hrbtenice gibanje konja naprej. Konjev hrbet mora prenašati jezdečevo oziroma pacientovo težo v vseh smereh gibanja. Gibanje mora biti čimbolj harmonično, mehko in prožno, saj le tako ugodno vpliva na pacienta in konja (Petrovič, 2001).

2.5.3 Hoja konja

Pri terapevtskem jahanju je korak osnovni način hoje konja. Korak konja je zelo pomemben, saj s svojim gibanjem vpliva na gibanje jahača oziroma pacienta. Ritmično gibanje konja (90-110 impulzov/min) se prenaša na jahača in povzroča na njem naraven odziv, zaradi česar samodejno išče ravnotežje. Konj mora hoditi z mirnimi, enakomernimi koraki, v dobrem stiku s tlemi. Pri prehodu iz mirovanja v hod, mora biti popolnoma izravnana. Pri izravnanim konju se sledovi prednjih in zadnjih nog prekrivajo. Hoja konja mora biti optimalna. Udobnost ustvarjajo dolge, mehke povezave nog. Korak mora biti prost, prostorsko omejen

in ritmičen. Majhen, izrabljen konj, ki ima težave z nogami ni več elastičen in je za terapijo neprimeren (Petrovič, 2001). Tušak in Tušak (2002) navaja, da so značilnosti hoda dolg, mehek, elastičen in siguren korak. Poniji za izvajanje terapevtskega jahanja niso najbolj primerni, saj je za njih značilen neenakomeren, trd ali pa prehiter korak (Zadnikar in Lavrič, 2000).

2.5.4 Starost konja

Konja lahko začnemo lonžirati po drugem letu starosti. Za jahanje je usposobljen po tretjem letu starosti. Šele nato z utrjeno vzgojo postopoma dozori do stopnje, ko je primeren za terapevtsko jahanje. Na splošno je konj primeren za terapevtsko jahanje med petim in desetim letom starosti. Vsak konj je, kakor človek, osebek zase. Tako tudi v hitrosti razvoja med osebki obstajajo razlike (Petrovič, 2001). Zadnikar in Lavrič (2000) navajata, da stari in izčrpani konji niso primerni za terapijo, ker nimajo močnega in nihajočega hrbta, kar je pri izvajanju terapije zelo pomembno.

2.5.5 Velikost konja

Med glavne kriterije primernosti konja za terapijo spada tudi njegova velikost. Terapevtski konj naj bi bil manjše rasti, tako da lahko terapevt, ki hodi ob njem, v vsakem trenutku doseže sedečega pacienta in mu omogoča maksimalno varnost in nadzor. V avstrijskem in nemškem prostoru za terapije najpogosteje uporabljajo konje pasme haflinge. To so sorazmerno mirni in vsestranski konji. Manj se priporočajo odpisani kasači in drugi bolj temperamentni konji (Tušak in Tušak, 2002). Ustrezna velikost konja za izvajanje terapije je med 150 in 160 cm. To je srednja velikost konja. Le ustrezna velikost konja lahko otrokom s posebnimi potrebami zagotovi harmonijo oz. prenos gibanja konja na invalidnega jahača. Pri otrocih, katerih sposobnost hoje ni otežena, se lahko uporabijo konji različnih velikosti, pri osebah s prizadetostjo hoje pa so primernejši konji manjše rasti, saj najboljše korigirajo hitre nihajne impulze in so zato ustrežnejši za terapevtovo posredovanje. Pri nižjih konjih imajo otroci občutek gotovosti in lažje premagajo strah oziroma višino pri zajahanju in razjahanju (Petrovič, 2001).

2.5.6 Treniranje terapevtskih konj

V knjigi Hipoterapija avtorica V. Petrovič navaja, da se na začetku treniranje terapevtskega konja ne razlikuje od treniranja navadnega jahalnega konja. Kasneje, ko je konj dobro ujahan, pa izbiramo konje za terapevtsko jahanje glede na njihove lastnosti. Terapevtski konj naj bi dosegel najvišjo stopnjo poslušnosti (Petrovič, 2001).

Zaupanje med konjem in človekom je pri terapevtskem jahanju zelo pomembno. Konj mora otrokom s posebnimi potrebami tako zaupati, da jih uboga tudi v kriznih situacijah. Z raznimi vajami, kjer konj pridobiva zaupanje do človeka, zmanjšujemo konjev prirojen nagon za beg, kot reakcijo na strah. Terapevtski konj se mora naučiti nenavadnih stikov z invalidnimi jahači, brez obrambnih reakcij. Tukaj gre predvsem za nekontrolirano gibanje, porušeno ravnotežje, ki močno otežuje jahanje, za različne glasove, nemir, ki ga povzročajo otroci s posebnimi potrebami, za različen in nenavaden stik in prihod h konju, za večje število ljudi okoli konja in na različne predmete (bergle, invalidske vozičke...). Konj pri terapevtskem jahanju izvaja zahtevno nalogo: prenaša otroka s posebnimi potrebami, zato mora biti zanesljiv, vztrajen in izurjen. S treniranjem se uči konj z jezdecem premikati v ravnotežju (Petrovič, 2001).

2.6 PARAMETRI, KI JIH SPREMLJAMO ZA DOKAZOVANJE UČINKA AKTIVNOSTI S POMOČJO KONJ

2.6.1 Kakovost spanja

Za dober razvoj otroka je spanje ključni dejavnik, saj se samo med spanjem sprošča rastni hormon, ki je potreben za obnovo in regeneracijo celic ter za celostni razvoj. Dandanes otroško spanje moti mnogo dejavnikov, saj že zelo majhni otroci pogosto menjajo svoje spalno okolje. Pot učenja spalne kulture, ki človeku ponuja kvaliteten počitek je naloga sodobnih staršev. Otroci večinoma nimajo vpliva na dnevne aktivnosti pri katerih sodelujejo vendar pa iz okolja sprejemajo dražljaje, ki po senzoričnih poteh prehajajo v njihove možgane. Povezava med spanjem, ki je paralelno povezano z dnevnimi stvarnimi izkušnjami

in preživljanjem časa pri živalih je voda na mlin kako uspešno lahko ublažimo morebitno nemirno spanje ali pogosto prebujanje skozi noč. Otroci so zelo občutljivi na dogodke, ki jih spremljajo in jih nosijo s seboj v spanje. Že pri zelo majhnih otrocih je po pripovedovanju njihovih mamic opaziti vpliv na spanje kakšen dan je za otrokom. Pri nemirnem otroku, ki težko zaspi se je izkazalo, da že petnajst minut božanja in opazovanja konja deluje izjemno pomirjujoče in otroka sprosti (Marinšek, 2010).

2.6.2 Anksioznost in anksiozna stanja

Anksioznost so, prav tako kot stres, v preteklosti pojmovali zelo različno. Ker pa sta bila termina podobno definirana se je velikokrat zgodilo, da so jih celo zamenjevali oz. enega uporabljali namesto drugega. V preteklosti so anksioznost definirali kot dražljaj, odgovor, nagon ali potezo. Definicija anksioznosti, ki jo navaja Lewis, pravi, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo lahko določene motnje v telesnem funkcioniranju (Tušak in Tušak, 1995).

Novejša definicija je interakcijski model anksioznosti, ki opredeljuje stres kot situacijsko spremenljivko in poudarja skupni vpliv med posameznikom in situacijo. Določeno objektivno stresno situacijo lahko posameznik zazna subjektivno kot ogrožajočo ali neogrožajočo. Naveden model je prvi, ki jasno razlikuje anksioznost kot potezo in anksioznost kot stanje (Tušak in Tušak, 1995).

Izraz anksioznost se uporablja v dveh pomenih, in sicer kot stanje in kot poteza anksioznosti. Prvi, ki je jasno razlikoval ta dva pomena anksioznosti je bil Spielberger (Tancig, 1987). Poteza anksioznosti je splošna predispozicija posameznika, da zaznava določene situacije kot ogrožujoče in odgovarja na njih z različno stopnjo stanja anksioznosti. Pri potezi anksioznosti gre za občutek tesnobe, neugodja in nedoločenega strahu. Stanje anksioznosti pa je trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma. Za anksiozna stanja je značilna subjektivna, zavestna zaznava čustva strahu in napetosti, ki jo spremlja povečana vznemirjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema.

Tancig (1987) stanje anksioznosti opredeljuje kot psihofiziološko dogajanje, kjer gre za odziv organizma na stresorje. Anksioznost je možno proučevati na treh nivojih: fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Na fiziološkem nivoju se kaže kot občutek psihičnega nemira, nezmožnost sprostitve in sprememb v srčno-žilnem sistemu, kot so povečanje hitrosti in utripa srca ter občutki tesnobe in stiskanja v srcu. Spremembe se pojavljajo tudi v drugih respiratornem sistemu, kjer se pojavi povečana frekvenca in zmanjšana amplituda dihanja, v prebavnem sistemu pride do motenj v odvajanju, prehranjevanju in motenem spancu. Na doživljajskem nivoju se spremembe kažejo kot zaskrbljenost, občutek negotovosti, bojazni, utesnjenosti, nemoči in nemira, utrujenosti. Slabša je sposobnost koncentracije in pozornosti ter težave s spominom. Anksioznost se na vedenjskem nivoju kaže v telesni drži, nemirnem gibanju, na mimiki in neustreznem ali počasnem in okornem premikanju. Povečana je napetost mišic, kjer se lahko se pojavijo tudi krči (Tancig, 1987).

2.6.3 Splošno zdravje in zadovoljstvo z življenjem

Zdravje se ne opisuje le kot odsotnost simptomov ali bolezni, ampak tudi kot dobro počutje, zadovoljstvo, uspešno spoprijemanje s težavami, učinkovito reševanje problemov ter vseobsegajočo blaginjo (Tušak, 1995). Zadovoljstvo z življenjem predstavlja temeljno komponento subjektivnega blagostanja, označimo pa ga lahko kot neko splošno oceno dobrega počutja, zadovoljstva, sreče, optimizma in občutka izpolnitve. Zadovoljstvo z življenjem predstavlja posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva kot tudi zadovoljstva s seboj (Dimec in sod., 2008).

Preglednica 1: Oblike terapevtskega jahanja in primerjava ciljnih skupin, indikacij, strokovne usposobljenosti izvajalcev (Bordjan, 2010)

Oblike TJ	Hipoterapija	Specialno pedagoško jahanje in voltžiranje	Psihoterapevtsko jahanje	Parakonjenišтво	Ergoterapevtsko jahanje
Ciljna skupina	Otroci, mladostniki, odrasli	Pretežno otroci in mladostniki, lahko tudi odrasli	Pretežno odrasli lahko tudi mladostniki in otroci	Otroci, mladostniki, odrasli	Otroci, mladostniki, odrasli
Indikacije	Motnje v telesnem razvoju	Motnje v „normalnem“ telesnem, duševnem in socialnem in emocionalnem razvoju in/ali vedenju	Telesna/duševna travma, primanjkljaj, hujše razvojne motnje, akutne ali kronične, prirojene	(Delna) invalidnost	Motnja v senzorično-motorični integraciji
Strokovna usposobljenost izvajalcev	Fizioterapevtska izobrazba + konjeniška znanja + izobrazba hipoterapevta	Pedagoška izobrazba + konjeniška znanja + TPK (terapevt s pomočjo konja)	(Psiho)terapevtska izobrazba + konjeniška znanja + TPK	Visok nivo konjeniških znanj + fizioterapevtska izobrazba	Ergoterapevtska izobrazba + konjeniška znanja + TPK

Preglednica 2: Tabela primerjava pogledov in ciljev ključnih teoretičnih orientacij povzeto po Mandrell (2006) ter odraz temeljnih terapij v EAP povzeto po Shultz (2005)

Ključne teoretične orientacije	Kognitivno - vedenjska teorija	Realitetna terapija	Gestalt teorija	Kratka terapija	Sistemska teorija
Teoretični pogled	potencial za racionalno in iracionalno mišljenje, predispozicije za samouresničevanje in samouničevanje	namerno vedenje, notranje motivirano s potrebami, odgovornost	zavedanje tukaj in sedaj, posamezniki lahko sami rešujejo življenjske probleme, izkustveno	način razmišljanja o spremembah, pomoč pri spremembah, novi načini za soočanje	kontekst socialnih interakcij določa vedenje, sprememba pri enem članu se odraža pri ostalih
Cilji	sprejetje sebe kot osebe, ki dela napake in se hkrati na njih uči	učenje boljših in učinkovitejših načinov za doseganje želenega	doseganje zavedanja z večjo izbiro in odgovornostjo, lastne interpretacije na izkušnji čustev	hitra odstranitev ali izboljšanje simptomov, vzpostavitev ravnotežja, razumevanje motenj	spodbuda in pomoč skupinam, da delajo nove neobičajne stvari
V EAP	aktivno-direktno udeleževanje pri razvijanju bolj zdravih prepričanj, čustev in vedenj, projekcija čustev na konjevo vedenje	med vajami mora klient preučevati, ocenjevati in spreminjati svoje vedenje, da spremeni vedenje konja, ob tem mora prevzeti odgovornost za svoje odločitve in rezultate	izkustvena, fokus na »tukaj in sedaj«, pomoč pri določanju kaj in zakaj je nekaj problem, dialog (klient-konj)	fokus na opazovanih vedenjskih interakcijah, intervencije za spremembe vzorcev neželene vedenja	neobičajne aktivnosti s konji, sprememba v vedenju konja se odraža v vedenju klienta in obratno

3 MATERIAL IN METODE

3.1 MATERIAL

Podatke za našo nalogo smo zbrali v okviru projekta Izkustveno izobraževanje s pomočjo konja (Potočnik in sod., 2011).

Starši oz. skrbniki otrok so se pristopno izjavo zavezali, da bodo z otroci redno izpolnjevali obveznosti, ki so predvidene s predmetnim projektom. Ob prijavi so tudi izbrali lokacijo na kateri so se nato njihovi otroci udeleževali ur izkustvenega izobraževanja. Izbirali so med lokacijama PRC za konjerejo Krumperk ali Posestvo Perles, Ljubljana. Obveznosti staršev oz. skrbnikov so bile, da so pripeljali otroke ob dogovorjenih terminih na izbrano lokacijo, spoštovali hišni red in vestno izpolnjevali anketne obrazce ter jih predali predstavnikom izvajalcev izkustvenega izobraževanja.

Odgovorna oseba na vsaki lokaciji za izvedbo projekta se je zavezala, da zagotovi konje (ponije) in kader, ki bodo omogočili izvedbo projekta. Nosilec projekta se je zavezal, da bo z zbranimi podatki ravnal vestno, jih strokovno in korektno analiziral, predstavil rezultate skladno z Etičnim kodeksom Univerze v Ljubljani. Nosilec se je hkrati zavezal, da bo ravnal s podatki skladno z zakonom o varovanju osebnih podatkov.

3.1.1 Lokacije izvedbe izobraževanj

3.1.1.1 Pedagoško raziskovalni center za konjerejo Krumperk (PRC)

PRC za konjerejo Krumperk deluje v okviru Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani in je namenjen pedagoškemu in raziskovalnemu delu s področja konjereje in konjenišva. Center je od Ljubljane oddaljen 15 km in se nahaja v neposredni bližini avtocestnega priključka Domžale. Zemljišča in objekte je pred več kot 30 leti Biotehniška fakulteta odkupila od podjetja Agroemona. V naslednjih letih so sledile sanacije in obnove ter dograditev objektov. Najstarejši hlev in glavna stavba sta bila zgrajena leta 1580 za potrebe gradu Krumperk, od takrat naprej pa so tej lokaciji s presledki uhlevljeni konji. Center obsega približno 40 ha travnatih površin, ki se uporabljajo kot pašniki in travniki za spravilo

sena. V okolici hlevov so poleg pašnikov in izpustov še pomožni objekti za delo s konji kot so: travnato vadbišče, peščeni maneži, ovalna proga za trening in tekmovanje z islandskimi konji, pokrito jahališče oziroma šotor, lonžirni krog in sprehajalna naprava.

3.1.1.2 Posestvo Perles

Posestvo Perles je druga lokacija kjer je prav tako potekal projekt in izkustveno izobraževanje otrok s pomočjo konj. Aktivnosti na posestvu je vodila gospa Andreja Marinšek. Posestvo Perles, ki se nahaja v Ljubljani, je stara domačija, do sedaj znani opisi segajo v 14. stoletje. V zgodovini so se na posestvu ukvarjali z različnimi dejavnostmi, najbolj znane so pivovarništvo, usnjarstvo in mlinarstvo. Skozi vse obdobje pa je na Posestvu stalnica kmetijska dejavnost. Vizija posestva je kmetijstvo s poudarkom na naravnem ekološkem načinu, kjer združujejo dolgoletne izkušnje in sodobno znanje. Poslanstvo in vodilo Posestva Perles je slovenskim otrokom približati življenje z naravo na poljuden in vzpodbuden način.

3.1.2 Potek izobraževalne ure

Po prihodu na obrat (PRC za konjerejo Krumperk ali Posestvo Perles) sta po dva otroka z enim mentorjem pripravila konja za delo, kar zajema pristop h konju, nego konja in pripravo konja za ježo. Ježa je potekala z izmenjavanjem enega in drugega otroka, s poudarkom na sodelovanju med konjem in otrokom. V zadnjem delu ure je sledilo pospravljanje opreme, priprava konja na počitek in hranjenje konj. Faza priprave na ježo ter zaključek je potekal cca. 15 min, faza ježe pa cca. 30 min, tako da je vsak otrok sedel v sedlu cca. 15 min. Udeleženec je obiskoval in sodeloval v programu najmanj enkrat tedensko, skupaj pa najmanj 12 obiskov.

3.1.3 Zastavljeni cilji in potek izobraževanja

1 - 4 obisk Na začetku je sledilo spoznavanje s konjem, mentorjem in partnerjem. Mentor otroka je bila oseba, ki je otroka vodila skozi celotno obdobje izvajanja aktivnosti s pomočjo konj. Partner otroka pa je bil otrok s katerim sta bila par in delovala v paru skozi vse aktivnosti. Mentor je otroku

predstavil vid konja z vidika varnega pristopa h konju, pomen dnevne nege konja in prikazal postopke pri negovanju konja. Otrok se je tudi spoznal z opremo za jahanje. Mentor je posameznemu otroku razložil zakaj bo on vodil konja in ne otrok sam ter pričel z ježo. Partnerja sta sodelovala in se izmenjevala pri ježi ter ob enem spoznavala pomen mentorja kot vodnika konja. Po končani ježi je otrok spoznal še pomen nege konja po uporabi in oskrbe v hlevu oz. na pašniku.

5 - 8 obisk Otrok je poskusil z dajanjem navodil mentorju, da je pravilno ravnal s konjem in namestil opremo. Otrok je v tem obdobju že pričel s samostojno nego konja pred sedlanjem. Pri ježi je partner poskušal z vodenjem konja ob nadzoru mentorja. Otrok se je naučil pravilnega vodenja konja in učenja odločnosti oz. samozavestnosti pri dajanju navodil – usmerjanju konja. Otrok je mentorju aktivno pomagal pri pripravi konja na počitek in oskrbo po ježi. Otrok je že poimenoval nekatere dele opreme za ježo, pripomočke za nego konja ter telesne dele konja.

9 - 12 obisk Otrok je ob nadzoru mentorja pričel s samostojnim delom, pripravil konja za ježo in ga nato oskrbel po ježi. Pri ježi je partner, glede na svoje zmožnosti, vodil konja večji del časa. Otrok je v tem času že poznal večino izrazov, ki se nanašajo na dele opreme za ježo, pripomočke za nego ter razlikoval telesne dele konja.

V analizo smo zajeli le podatke otrok, ki so se udeležili celotnega predpisanega programa v skladu z določili projekta in smo zanje prejeli v popolnosti izpolnjene vse obrazce in anketne vprašalnike. Takih otrok je bilo 20 in vsi so obiskovali izkustveno izobraževanje na PRC za konjerejo Krumperk.

3.2 METODE

3.2.1 Zbiranje podatkov

Starši oz. skrbniki so ob prijavi prejeli prvi anketni obrazec, ki so ga izpolnili in oddali mentorju njihovega otroka najkasneje ob prvem obisku. Drugi anketni obrazec so starši izpolnili po prvi učni uri in ga oddali na drugi uri, enak obrazec so izpolnili še po končani 12 uri programa (glej Priloga 1). Anketne obrazce so zbirali sodelavci Pedagoško raziskovalnega centra za konjerejo Krumperk in Posestva Perles, mentorji pa so vodili listo prisotnosti.

3.2.2 Pridobljenih podatkov iz anket

Anketni obrazci so bili sestavljeni tako, da smo z njimi lahko sledili ritmu in dinamiki spanja ter štirim lastnostim in sicer: kakovosti spanja, anksioznosti, splošnemu zdravju in zadovoljstvu z življenjem. Kakovost spanja smo opredelili s šestimi vprašanji, anksioznost z dvajsetimi vprašanji, splošno zdravje z dvanajstimi vprašanji in zadovoljstvo z življenjem s petimi vprašanji. V anketnem obrazcu smo pri posamezni lastnosti številko odgovora pretvorili v vsoto ocen vprašanj ter te vsote statistično obdelali. Vprašalniki so zastavljeni tako, da največje število točk pomeni najboljše počutje in obratno. Vprašalnik o kakovosti spanja je na pobudo mentorja doc. dr. Potočnik Klemena zasnovala gospa Andreja Marinšek s Posestva Perles. Vprašalniki za anksioznost, splošno zdravje in zadovoljstvo z življenjem so povzeti po Tušak in sod. (2008). Vsi vprašalniki so bili prilagojeni za projekt Izkustvenega izobraževanja s pomočjo konj (Potočnik s sod., 2011), saj so v osnovi zasnovani kot vprašalniki za proučevano osebo, v konkretnem primeru pa so starši oz. skrbniki otrok izpolnjevali vprašalnike v imenu otrok.

Vprašalnik za oceno kakovosti spanja je imel največjo možno oceno za posamezno vprašanje 5 točk, tako je bilo možno s šestimi vprašanji skupaj doseči največ 30 točk. Vprašalnik za oceno anksioznosti je imel največjo možno oceno za posamezno vprašanje 4 točke, tako je bilo možno z dvajseti vprašanji skupaj doseči največ 80 točk. Vprašalnik za oceno splošnega zdravja je imel največjo možno oceno za posamezno vprašanje 3 točke, tako je bilo možno

z dvanajstimi vprašanji skupaj doseči največ 36 točk. Vprašalnik za oceno zadovoljstva z življenjem je imel največjo možno oceno za posamezno vprašanje t točk, tako je bilo možno s petimi vprašanji skupaj doseči največ 35 točk.

3.2.3 Statistična analiza

Za izračun osnovnih statističnih parametrov proučevanega vzorca smo uporabili program MS Office Excel. Ta program smo uporabili tudi za grafično predstavitev rezultatov.

Analizo variance smo izvedli s statističnim paketom SAS/STAT (SAS User guide, 2011). Ocene srednjih vrednosti (LSM) nivojev posameznih vplivov smo ocenili po metodi najmanjših kvadratov. Za test razlik med ocenjenimi srednjimi vrednostmi smo uporabili Bonferronijev test.

S statističnim modelom smo opisali sistematske vplive: starost, spol, stadij aktivnosti ter predhodne izkušnje s konji (stik) (model 1). Za vpliv starosti smo tvorili dva razreda glede na starost otrok. Prvi razred je vključeval predšolske otroke v starosti od treh do šestih let, drugi razred pa šolske otroke v starosti od šest do devet let. Za vpliv stadij aktivnosti smo tvorili tri razrede in sicer, anketa 0 (anketa pred začetkom aktivnosti s konji), anketa 1 (po prvi aktivnosti s konji) ter anketa 2 (po zadnji aktivnosti s konji). Za vpliv predhodnih izkušenj s konji (v nadaljevanju stik) smo prav tako tvorili tri razrede in sicer glede na predhodne stike s konji (nikoli, nekajkrat v življenju, večkrat letno).

$$y_{ijklm} = \mu + O_i + S_j + A_k + K_l + e_{ijklm} \quad \dots\dots\dots [1]$$

y_{ijklm} - meritev

μ - srednja vrednost

O_i - sistematski vpliv starost

S_j - sistematski vpliv spol

A_k - sistematski vpliv stadij aktivnosti

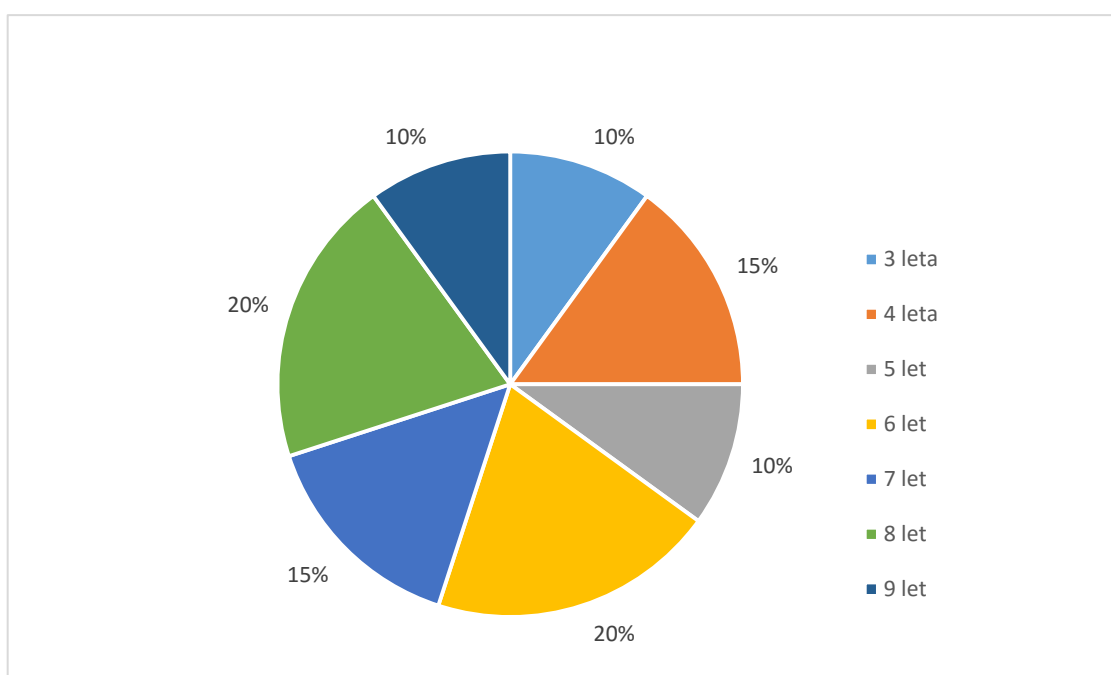
K_l - sistematski vpliv predhodne izkušnje s konji (stik)

e_{ijklm} -naključni ostanek

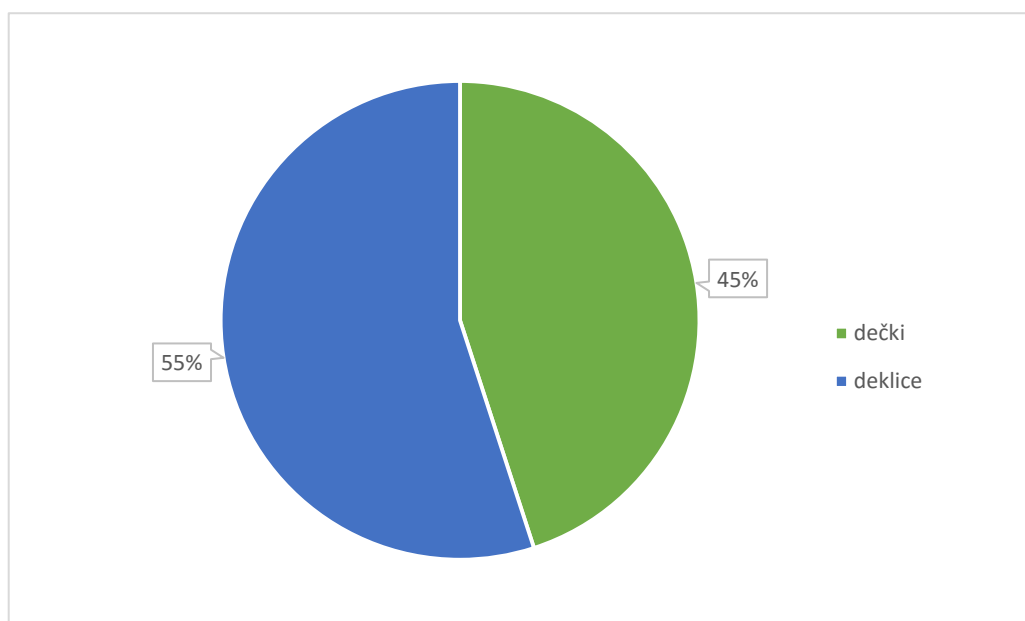
4 REZULTATI Z RAZPRAVO

4.1 OSNOVNA STATISTIKA ANKETNIH OBRAZCEV

V projekt je bilo vključenih 20 otrok v starosti od 3. do 9. leta starosti. Iz Slike 2 je razvidno, da sta bila po dva otrocka stara 3, 5 in 7 let, trije otroci stari po 4 in 7 let, ter štirje otroci stari po 6 in 8 let. Slika 2 pa prikazuje strukturo po spolu, kjer so prevladoval deklice (55%) pred dečki (45%).

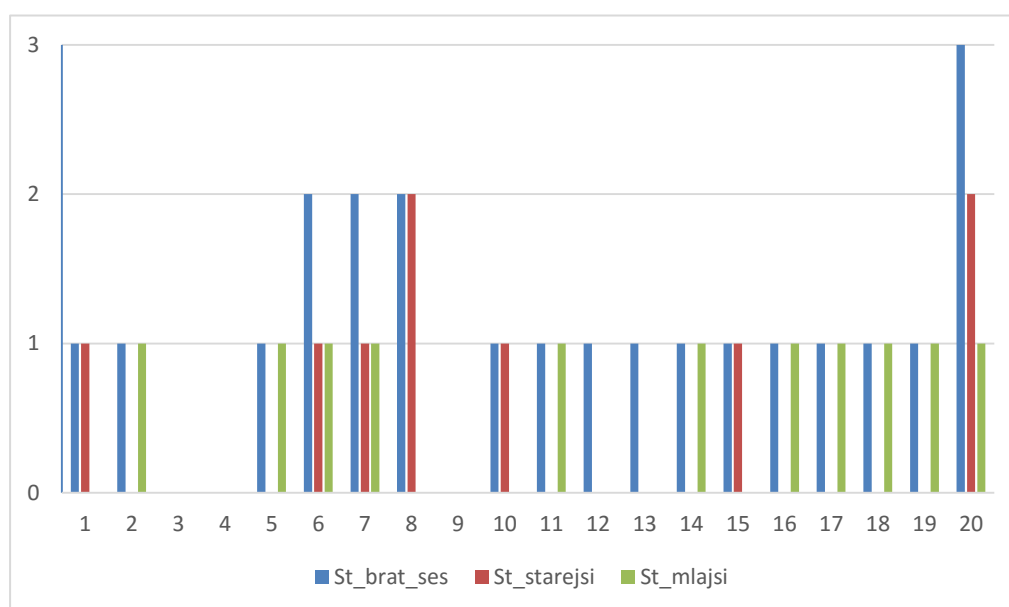


Slika 2: Starostna struktura otrok vključenih v projekt Izkustveno izobraževanje



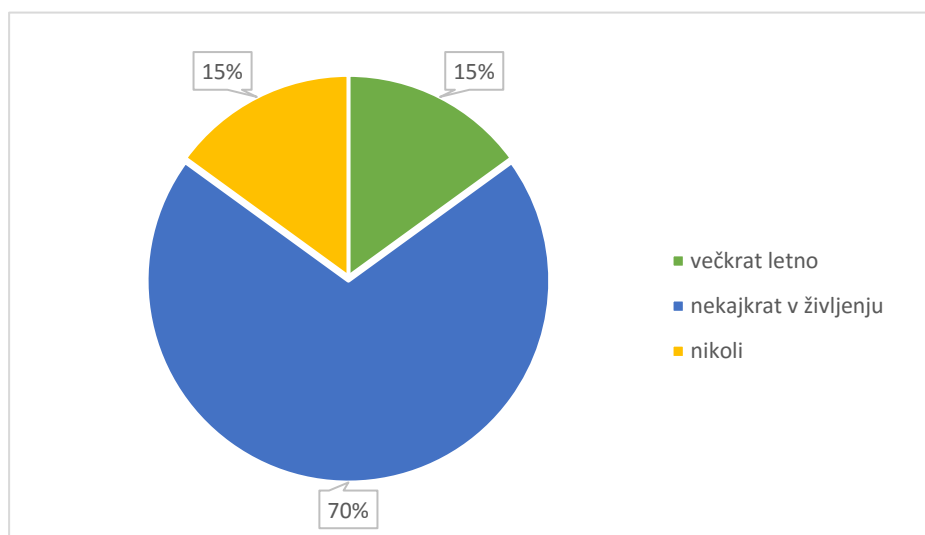
Slika 3: Delež otrok po spolu vključenih v projekt Izkustvenega izobraževanja

V anketnih obrazcih smo zajeli tudi koliko ima posamezen otrok bratov ali sester, ter vprašanje razčlenili na število starejših ali mlajših bratov in sester. Iz Slike 4 je razvidno, da ima večina otrok v projektu po enega bratca ali sestrico. Otroci številka 6, 7 in 8 imajo po 2 bratca ali sestrice ter otrok številka 20 ima tri bratce ali sestrice. Otroci 3, 4 in 9 nimajo bratcev ali sester, otroka 12 in 13 pa sta dvojčka.



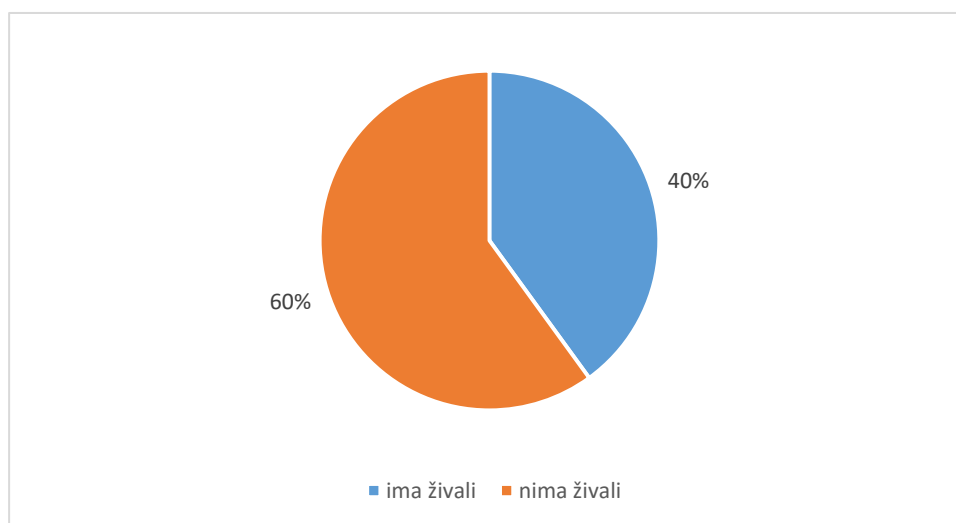
Slika 4: Število bratov in sester posameznega otroka vključenega v projekt

V anketnih obrazcih smo povprašali tudi o stiku otroka, vključenega v projekt, s konji v obdobju pred vključitvijo v projekt. Iz Slike 4 je razvidno, da je imelo 70 % otrok nekajkrat v življenju stik s konji, 15 % otrok je imelo stik s konji večkrat letno ter 15% otrok še nikoli poprej ni imelo stika s konji.



Slika 5: Stik otroka s konji pred vključitvijo v projekt Izkustveno izobraževanje

V anketnih obrazcih nas je zanimalo tudi koliko otrok ima doma hišne ljubljence. Slika 5 prikazuje, da kar 60 % otrok vključenih v projekt Izkustvenega izobraževanja doma nima hišnih ljubljencev.



Slika 6: Delež otrok, ki imajo v gospodinjstvu hišne ljubljence

4.2 ANALIZA VARIANCE

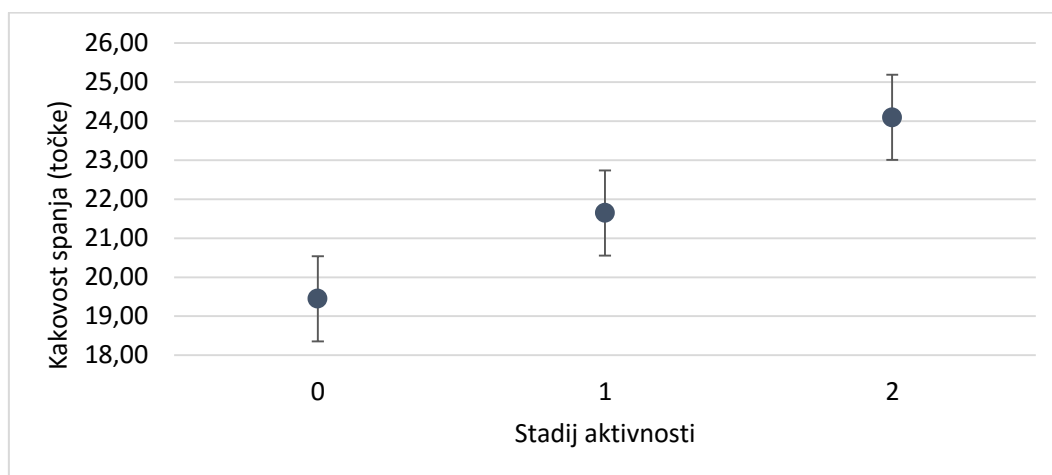
Analizo variance predstavljamo v dveh delih. V prvem delu prikazujemo tveganja (p-vrednost) za posamezne sistematske vplive po proučevanih lastnostih. V drugem delu prikazujemo ocene za posamezne nivoje vplivov, ki so bili statistično značilni za posamezne lastnosti.

Tabela 3: Ocene tveganja (p vrednost) za posamezne vplive po lastnostih

Lastnost	Sistematski vpliv			
	stadij aktivnosti	spol	stik	starost
Kakovost spanja	0,0062	0,3310	0,0056	<0,0001
Anksioznost	0,0683	0,7813	0,0032	0,2787
Splošno zdravje	0,0027	0,0794	0,4844	0,0252
Zadovoljstvo z življenjem	0,1136	0,9554	0,6706	0,3056

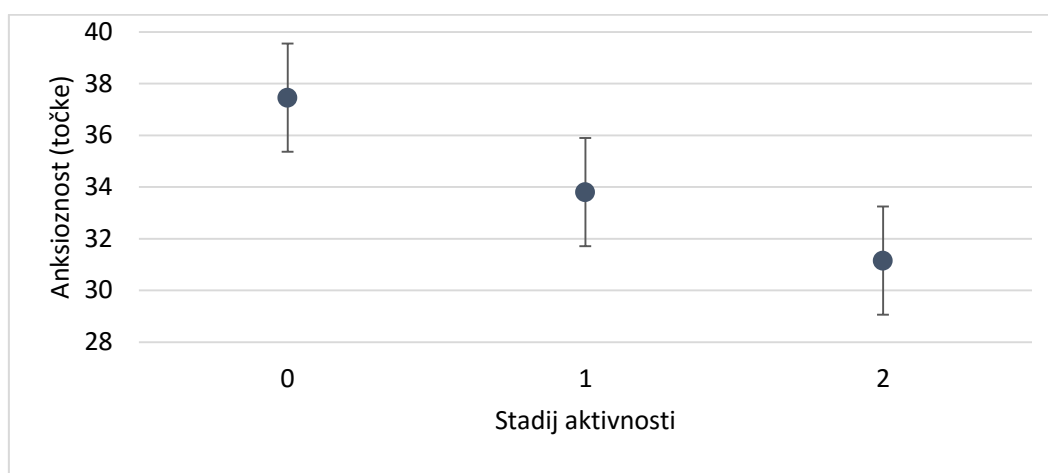
Vpliv starostne skupine otrok vključenih v raziskavo (starost) je statistično značilno vplival na kakovost spanja in splošno zdravje, na ostali dve lastnosti starost ni imela statistično značilnega vpliva (tabela 3). Vpliv predhodnega stika z živalmi (stik) je statistično značilno vplival na anksioznost in kakovost spanja, na ostali dve lastnosti stik ni imel statistično značilnega vpliva (tabela 3).

Vpliv stadija aktivnosti je statistično značilno vplival na kakovost spanja in splošno zdravje, na ostali dve lastnosti stadij aktivnosti ni imel statistično značilnega vpliva (tabela 3). Za vpliv spola nismo ocenili statistično značilnega vpliva na nobeno od obravnavanih lastnosti.



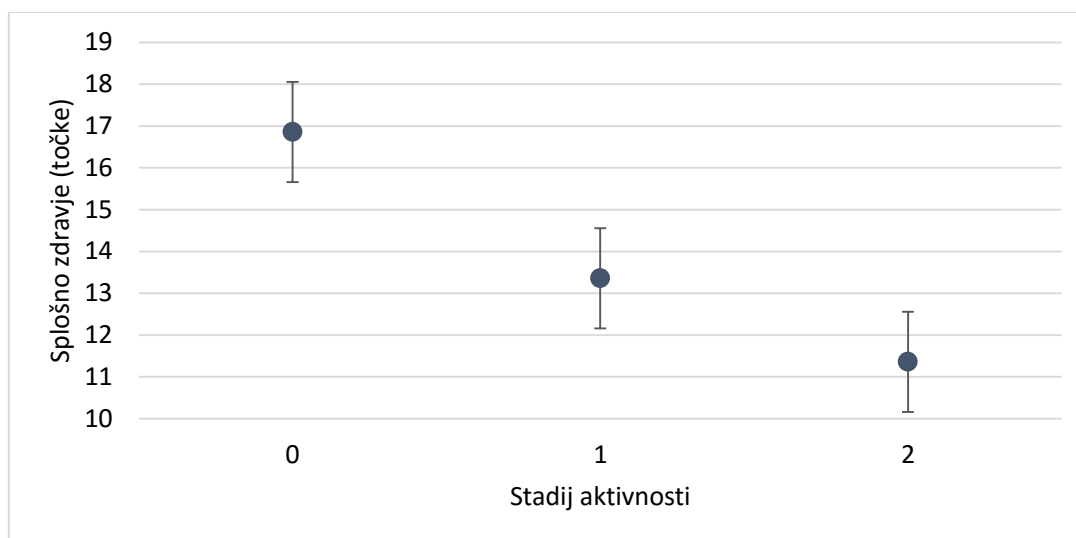
Slika 7: Ocenjene srednje vrednosti in standardne napake ocen za kakovost spanja za posamezen stadij aktivnosti

Ocena za kakovost spanja se je po prvi aktivnosti s konji (stadij aktivnosti 1) nekoliko izboljšala v primerjavi s stanjem pred aktivnostjo s konji (stadij aktivnosti 0), še bolj pa do konca aktivnosti s konji (stadij aktivnosti 2). Po prvi aktivnosti s konji je glede na začetno stanje ocenjena razlika 2,2 točke (na lestvici od 6 do 30 točk) vendar ni statistično značilna. Ocenjena razlika med pričetkom in koncem aktivnosti s konji znaša 4,65 točke in je statistično značilna ($p=0,0046$). Razlika v kakovosti spanja se je po prvi aktivnosti s konji do konca aktivnosti s konji izboljšala za 2,45 točke, vendar ocenjena razlika ni statistično značilna. Marinšek (2010) navaja, da jahanje ni pogoj za dobro spanje, pri malčkih je dovolj telesni stik in stvarna izkušnja božanja konjeve dlake, starejši otroci pa sami izrazijo željo po jahanju. Da se kakovost spanja med pričetkom in koncem aktivnosti s konji poveča je skladno z Marinšek (2010), ki navaja da se je pri nemirnem otroku, ki težko zaspi izkazalo, da že petnajst minut božanja in opazovanja konja deluje izjemno pomirjujoče in otroka sprosti.



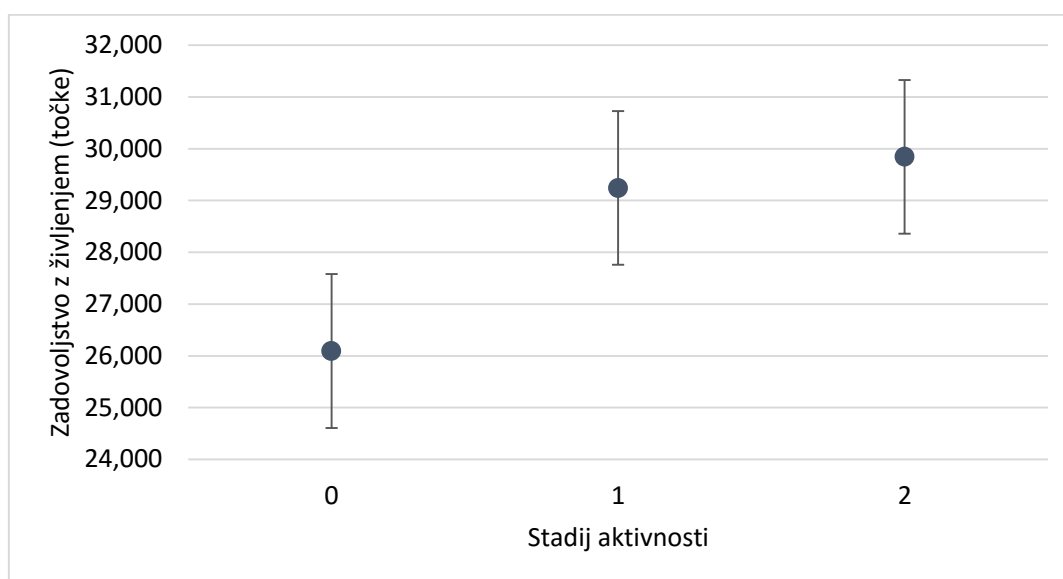
Slika 8: Ocenjene srednje vrednosti in standardne napake ocen anksioznosti za posamezen stadij aktivnosti

Ocena anksioznosti se je od pričetka (stadij aktivnosti 0) do prve aktivnosti s konji (stadij aktivnosti 1) nekoliko zmanjšala, še bolj pa do konca aktivnosti s konji (stadij aktivnosti 2). Po prvi aktivnosti s konji je glede na začetno stanje ocenjena razlika za anksioznost 3,65 točke vendar ni statistično značilna. Ocenjena razlika v anksioznosti med pričetkom in koncem aktivnosti s konji je 6,3 točke (na lestvici od 20 do 80 točk) in je na meji statistične značilnosti ($p = 0,0649$). Rezultate naše študije je potrebno primerjati z izsledki študij drugih avtorjev z zavedanjem, da so v naši študiji sodelovali otroci brez diagnoze za katero od bolezni (zdravi otroci), v drugih študijah pa so obravnavani praviloma otroci ali mladostniki z diagnozo pretežno psihičnih bolezni. Kljub temu so naši rezultati za anksioznost skladni z navedbami avtorjev Friebe in Puhla (2000), ki ugotavljata, da domače živali lahko s svojim vedenjem zelo pozitivno vplivajo na depresivne ljudi. Skladni so tudi z navedbami avtorja Ishihara (1998), da imajo tudi živali v institucijah pozitivne učinke, še posebej na področju socialnega razvoja. Razlika v anksioznosti se je po prvi aktivnosti s konji do konca aktivnosti s konji izboljšala za 2,65 točke, vendar ocenjena razlika ni statistično značilna (slika 8).



Slika 9: Ocenjene srednje vrednosti in standardne napake ocen splošnega zdravja za posamezen stadij aktivnosti

Ocena za splošno zdravje se je od pričetka (stadij aktivnosti 0) do prve aktivnosti s konji (stadij aktivnosti 1) nekoliko zmanjšala, še bolj pa do konca aktivnosti s konji (stadij aktivnosti 2). Po prvi aktivnosti s konji je glede na začetno stanje ocenjena razlika splošnega zdravja znašala 3,5 točke (na lestvici od 0 do 36 točk) vendar ni statistično značilna. Ocenjena razlika splošnega zdravja med pričetkom in koncem aktivnosti s konji znaša 5,5 točke in ni statistično značilna. Razlika splošnega zdravja po prvi aktivnosti s konji do konca aktivnosti s konji je 2,0 točke, vendar ocenjena razlika ni statistično značilna. Tendenco poslabšanja ocenjene razlike splošnega zdravja bi lahko pripisali jesensko-zimski sezoni izvajanja projekta, ko se praviloma pojavlja več obolenj. Za preveritev tega, bi bilo potrebno izvesti študijo, kjer bi vključili še kontrolno skupino, ali bi morali študijo izvajati preko celega leta, da bi lahko v statistični model vključili sezono.



Slika 10: Ocenjene srednje vrednosti in standardne napake ocen zadovoljstva z življenjem za posamezen stadij aktivnosti

Zadovoljstvo z življenjem se je od pričetka (stadij aktivnosti 0) do prve aktivnosti s konji (stadij aktivnosti 1) nekoliko povečalo, še bolj pa do konca aktivnosti s konji (stadij aktivnosti 2). Po prvi aktivnosti s konji je glede na začetno stanje, ocenjena razlika zadovoljstva z življenjem znašala 3,15 točke (na lestvici od 5 do 35 točk) vendar ni bila statistično značilna. Razlika zadovoljstva z življenjem med pričetkom in koncem aktivnosti s konji je znašala 3,75 točke in je na meji statistične značilnosti ($p=0,0527$). Ocenjena razlika zadovoljstva z življenjem po prvi aktivnosti s konji do konca aktivnosti s konji je 0,6 točke, vendar ocenjena razlika ni statistično značilna. Večanje občutka zadovoljstva z življenjem je v skladu, ki ga opisuje Drnovšek (2011), da gre za občutek duševne izpopolnitve oz. poistovetenja z življenjem in naravo, kadar so ljudje v bližini živali. Ocenjene razlike so pokazale, podobno kot navaja avtor Robinson (1996), da je učinek živali na človekovo zdravje in počutje pozitiven in se lahko dolgo ohrani. Prav tako lahko rezultat primerjamo z avtorjem Kittredge (2003), ki navaja, da jahanje in uporaba konja v terapiji ali aktivnosti predstavlja otroku vsestransko kvaliteto doživetja in dejavnost.

5 SKLEPI

Z analizo podatkov zbranih v okviru projekta Izkustveno izobraževanje otrok s pomočjo konj smo ugotovili, da aktivnosti s konji:

- kažejo na nekoliko poslabšano splošno zdravje, razlike pa niso statistično značilne,
- statistično značilno izboljšajo kakovost spanja otrok,
- statistično značilno zmanjšajo oceno za anksioznost in
- statistično značilno poveča zadovoljstvo z življenjem.

Pri tem je potrebno poudariti, da je analiza narejena le na 20 otrocih, ki so pred pričetkom ter v celotnem proučevanem obdobju kazali zelo ugodne ocene za proučevane parametre. Torej gre za zdrave otroke, kjer velikih izboljšanj niti ni mogoče pričakovati.

6 POVZETEK

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, kako vpliva aktivnost s konji pri otrocih na kakovost spanja, anksioznost, splošno zdravje in zadovoljstvo z življenjem, saj se med vsemi živalmi kopitarjem pripisuje posebno vlogo in največji pozitiven vpliv na počutje ljudi, še zlasti otrok. Na Pedagoško raziskovalnem centru za konjerejo na Krumperku smo v okviru Izkustvenega izobraževanja s pomočjo konj anketirali starše dvajsetih otrok v starosti 3 do 9 let pred pričetkom aktivnosti s konji, ter po prvi in zadnji aktivnosti s konji. Pridobljene podatke smo vnesli v računalnik v program Microsoft Office Excela ter jih statistično obdelali s statističnim paketom SAS/STAT. V statistični model smo vključili vplive starosti otrok, spol, stadij aktivnosti ter razred za predhodne izkušnje s konji.

Rezultati kažejo, da se je kakovost spanja od pričetka pa do prve aktivnosti s konji nekoliko izboljšala, še bolj pa do konca aktivnosti s konji. Ocenjena razlika za kakovost spanja med pričetkom in koncem aktivnosti s konji znaša 4,65 točke (na lestvici od 6 do 30 točk) in je statistično značilna. Lastnost anksioznost se je tekom aktivnosti s konji močno izboljšala. Ocena za anksioznost se je od pričetka do prve aktivnosti s konji nekoliko zmanjšala, še bolj pa do konca aktivnosti s konji. Ocenjena razlika za anksioznost med pričetkom in koncem aktivnosti s konji znaša 6,3 točke (na lestvici od 20 do 80 točk) in je statistično značilna. Pri proučevanju splošnega zdravja rezultati kažejo tendenco poslabšanja, saj se je ocena splošnega zdravja od pričetka do prve aktivnosti s konji nekoliko zmanjšala, še bolj pa do konca aktivnosti s konji. Ocenjena razlika splošnega zdravja med pričetkom in koncem aktivnosti s konji je znašala 5,5 točke (na lestvici od 0 do 36 točk), a ni bila statistično značilna. Tendencia poslabšanja ocenjenega splošnega zdravja je lahko botrovala tudi sezona (jesensko-zimsko obdobje) izvajanja projekta, ko se poveča možnost različnih akutnih stanj. Ocena zadovoljstva z življenjem se je od pričetka do prve aktivnosti s konji nekoliko povečalo, še bolj pa do konca aktivnosti s konji. Razlika zadovoljstva z življenjem med pričetkom in koncem aktivnosti s konji je znašala 3,75 točke (na lestvici od 5 do 35 točk) in je bila statistično značilna. Rezultati naše raziskave, kljub relativno majhnemu vzorcu, kažejo ugoden vpliv aktivnosti konj na večino spremljanih parametrov pri otrocih. To je bilo pričakovano, saj so pozitiven vpliv aktivnosti s konji ugotovili številni raziskovalci, zlasti za

otoke z različnimi motnjami oz. boleznimi. Pri teh je bilo praviloma začetno stanje bistveno slabše, kot v našem primeru, zato je bil lahko tudi učinek aktivnosti s konji večji. Kljub temu naša raziskava potrjuje, da lahko z aktivnostmi s konji izboljšamo kakovost življenja tudi povsem zdravim otrokom.

7 VIRI

- Bordjan A. 2010. Oblike psihološke pomoči s konji in EAGALA model. V: Konj-sprejemanje drugačnosti, II. Kongres terapevtskega jahanja v Sloveniji. Zadnikar M. (ur.). Kamnik, Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje-CIRIUS: 70
- Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten. Die Bereiche des therapeutischen Reitens. <http://www.dkthr.de/de/weiterbildung> (10. sep. 2016)
- Dimec T., Mahnič J., Marinšek M., Masten R., & Tušak M. 2008. Zadovoljstvo življenjem in delovno zadovoljstvo zaposlenih v Slovenski vojski. Psihološka obzorja, 17(4): 117-130
- Drnovšek Š. 2011. Aktivnosti in terapija s pomočjo živali. V: Seminar o terapiji in aktivnostih s pomočjo živali. Drnovšek Š.(ur.). Ljubljana, Slovensko društvo za terapijo s pomočjo živali - Ambasadorji nasmeha: 7-13
- EAGALA. 2006. Fundamentals of EAGALA Model Practice: Equine Assisted Psychotherapy Certification Programme: Untraining manual. Santaquin, Utah, USA, EAGALA.
- Friebel V., Puhl W. 2000. Depresije. Ljubljana, Slovenska knjiga: 68-69
- Harker R.M., Collins G.M., McNicholas J. 2000. The influence of current relationships upon pet animal acquisition. V: Companion animals and us. Podberscek A.L., Paul E.S., Serpell J.A. (eds.). Cambridge, Cambridge University Press: 189-208
- Heric D. 2006. Posebna oblika gimnastike. Kmečki glas, 2, 13: 21
- Ishihara E. 1998. Behavioral characteristics of children who are familiar with animals and who are not. V: The changing roles of animals in society, 8. International conference of human - animal interactions, Prague, 10-12 sept. 1998. Prague, Waltham: 90-94
- Jarvis P. 2003. Učenje iz izkušenj. Revidiran model učenja iz izkušenj. Andragoška spoznanja, 9(2): 19-29
- Kittredge M. 2003. Konj kao učitelj. V: Konji-terapeuti, učitelji, prijatelji. Krmpotić J. (ur.). Zagreb, Krila-terapijsko jahanje: 12-55
- Kolb D. A. 1984. Experiential Learning. New Jersey: Prentice-Hall: 120-129
- Mandrell J. P. 2006. Introduction to Equine-Assisted Psychotherapy: A Comprehensive Overview. 2nd edition. Colorado, Xulon Press: 43-47
- Marinšek A. 2010. Konji in otroško spanje. Revija o konjih. Založba kmečki glas: 16-17
- Mielke S. 1989. Terapevtsko jahanje. Zdravstveno varstvo, 28, 4-5: 139-141

- Miller R. 1999. Understanding the ancient secrets of the horse's mind. Neenah, WI, The Russel Murdink Co. Ltd.:73-90
- Paulin V. 2001. Hišni ljubljenci – jasnovidci in zdravilci. *Aura*, 15, 186: 2-5
- Petrovič V. 2001. Hipoterapija: zdravljenje z jahanjem konja. Velenje, Založništvo Pozoj: 100 str.
- Potočnik K., Tušak M., Marinšek M., Boštich T., Vlahovič M., Bračič B., Marinšek A., Marinšek V. 2011. Projekt za: Izkustveno izobraževanje s pomočjo konja (Horse Assisted Activities). Domžale, Biotehniška Fakulteta, Oddelek za zootehniko: 22 str.
- Robinson I. 1996. Ljudje in hišne živali – medsebojna povezava in koristi – preteklost, sedanjost in prihodnost. *Veterinarske novice*, 22, 7-8: 264-269
- Shuker K. 2003. Skrivno življenje živali. Osupljive lastnosti narave. Ljubljana, Mladinska knjiga: 240 str.
- Shultz N. B. 2005. The Effects of Equine-Assisted Psychotherapy on the Psychosocial Functioning of At-Risk Adolescents ages 12-18. *Equine Assisted Psychotherapy With At-Risk Adolescents*. Littleton, Denver, Colorado, American Professional Credentialing Services LLC: 90-115
- Tancig S. 1987. Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana, Univerza Edvarda Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo: 243-247
- Trapečar B. 1999. Konjenikov priročnik. 1. izdaja. Ljubljana, Založba Kmečki glas: 254 str.
- Tušak M., Tušak M. 1995. Psihološke osnove treniranja. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.: 172 str.
- Tušak M., Tušak M. 2002. Psihologija konja. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete: 274 str.
- Tušak M., Marinšek M. 2007. Človek žival: zdrava naveza. Maribor, Založba Pivec: 172-196
- Tušak M., Marinšek M., Dimec T., Mahnič J., Masten R. (2008) Psihološka obzorja. 17, 4: 117-130
- Vizek Vidovič V. 1998. Role of animals in human crisis. V: The changing roles of animals in society, 8. International conference of human - animal interactions, Prague, 10-12 sept. 1998. Prague, Waltham: 25-28

Zadnikar M., Lavrič A. 2000. Jahanje kot terapija. V: Izboljšanje kakovosti v fizioterapiji, Šentjur, 11-13 maj 2000. Rihtar A., Fucus T. (ur.). Ljubljana, Zbornica fizioterapevtov Slovenije: 94-101

Zidar Ž.F. 2006. Nekoga moraš imeti rad. Vzajemna, 5, 6: 14-17

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem:

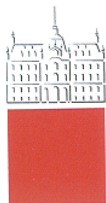
- mentorju doc. dr. Klemenu Potočniku za vodenje in nesebično pomoč pri izdelavi diplomske naloge
- recenzentki doc. dr. Manji Zupan za hiter pregled diplomske naloge
- referentki za študijske zadeve ga. Sabini Knehtl za vso pomoč in prijaznost tekom študija
- gospe Andreji Marinšek za pomoč pri iskanju literature
- staršem za podporo in omogočanje študija
- partnerici Maji za podporo, pomoč in spodbudo pri pisanju diplomske naloge
- vsem, ki ste mi kakor koli pomagali pri pisanju diplomske naloge

Diplomsko nalogo posvečam pred kratkim preminuli materi.

PRILOGE

Priloga A: Prijavni obrazec za projekt: Izkustveno izobraževanje s pomočjo konja

Univerza v
Ljubljani



Biotehniška fakulteta
Oddelek za zootehniko

Fakulteta za šport



PERLES
POSESTVO OD LETA 1750

*Društvo za aktivnosti in
terapijo s pomočjo živali*

Prijavni obrazec za projekt: Izkustveno izobraževanje s pomočjo konja

Otrok bo obiskoval ure izobraževanja na:

- a) PRC za konjerejo Krumperk, Biotehniške fakultete (kontakt: Barbara Bračič 041-209-517)
- b) Posestvo Perles, Ljubljana (kontakt: Andreja Marinšek 031 408 941)

Osnovni podatki:

1. Ime in Priimek starša oz. skrbnika: _____
2. Ime in Priimek otroka: _____
3. Število bratov in sester: _____; starejših _____; mlajših _____
4. Otrokova starost: _____ let
5. Družina:
 - a. Eno-starševska
 - b. Dvo-starševska
6. Doma imamo hišne ljubljence:
 - a. Psa
 - b. Mačko
 - c. Drugo _____
7. Otrok je bil v stiku s konji:

- a. Večkrat na mesec
- b. Večkrat letno
- c. Nekajkrat v življenju
- d. Nikoli

S podpisom potrjujem, da sem kot starš oz. skrbnik seznanjen/a s pravili o hišnem redu in izjavljam, da bom vestno izpolnjeval anketne obrazce.

Podpis: _____

Datum: _____

Priloga B: Sledenje ritmu in dinamiki spanja pred prvim obiskom

1. Otrok ponoči spi:

1	2	3	4	5
zelo nemirno				zelo mirno

2. Moj otrok potrebuje:

1	2	3	4	5
veliko časa preden zaspi				hitro zaspi

3. Razlika v ritmu spanja ponoči:

4. Dinamika spalnega cikla:

1	2	3	4	5
se pogosto prebuja				se ne prebuja

5. Sanjanje otroka (pogovor z otrokom, ko je še v fazi "toplega gnezdeca", tj. v posteljici ali pri zajtrku):

1	2	3	4	5
težko zaspi, prebuja se z jokom				lahko zaspi, ne prebuja se z jokom

6. Prebujanje otroka:

1	2	3	4	5
se ne spominja sanj				sanj se spominja zelo doživeto

1	2	3	4	5
je težko, je slabo razpoložen				je lahko, dobro razpoložen in naspan

Priloga C: Vprašalnik za sledenje ritmu in dinamiki spanja

Datum 1. obiska: _____; Št. obiskov: ____; Datum izpolnjevanja ankete: _____

1. Po obisku pri konju je otrok:

- a.) bolj mirno spal
- b.) spal bolje kot ponavadi, vendar se je še pogosto obračal
- c.) spal enako kot običajno
- d.) spal slabše

2. Po aktivnem sodelovanju s konjem:

- a.) je moj otrok hitreje zaspal
- b.) zaspal enako hitro kot običajno
- c.) potreboval več časa, preden je zaspal

3. Razlika v ritmu spanja, ko je otrok s konjem:

- a.) se ne obrača tako pogosto
- b.) ni več nočnega prebujanja
- c.) se ponoči manjkrat zbudi, vendar se še zbuja
- d.) odejice ne zbrca iz sebe
- e.) ni razlike v ritmu spanja
- f.) se zbuja in je pogostejše nemiren

4. Dinamika spalnega cikla, ko je otrok s konjem:

- a.) se odraža skozi spočitost otroka
- b.) otrok lažje zaspi
- c.) prebujanje z jekom se je močno zmanjšalo
- d.) ni razlike v dinamiki spalnega cikla
- e.) otrok je bolj utrujen in težje zaspi

5. Sanjanje otroka, ko je v stiku s konjem (pogovor z otrokom, ko je še v fazi »toplega gnezdeca« to je v posteljici ali pri zajtrku):

- a.) je bolj doživeto in se ga bolje spominja
- b.) se odraža v podobah živali
- c.) se ne spominja sanj
- d.) ni razlike v sanjanju

6. Prebujanje otroka, ko je bil s konjem:

- a.) je lažje, otrok se zbudi bister in naspan
- b.) je lažje, otrok je dobro razpoložen in bolj pripravljen sodelovati
- c.) ni razlike v prebujanju

Priloga D: Vprašalnik za anksioznost

Pred vami so različne trditve, s katerimi se ljudje opisujejo. Pazljivo preberite vsako trditev in označite, kako se VAŠ OTROK počuti **v TEM TRENUTKU** na lestvici: *nikakor*, *nekoliko*, *precej* in *zelo*.

Vaša naloga je, da na ustreznem mestu obkrožite številko. Ni pravih in napačnih odgovorov, pri posamezni trditvi pa se ne zadržujte predolgo, temveč odgovorite po trenutnem nagibu.

		NIKAKOR	NEKOLIKO	PRECEJ	ZELO
1.	Miren sem.	4	3	2	1
2.	Počutim se varnega.	4	3	2	1
3.	Sem živčno napet.	1	2	3	4
4.	Poln sem obžalovanja.	1	2	3	4
5.	Z lahkoto opravljam svoje delo.	4	3	2	1
6.	Vznemirjen sem.	1	2	3	4
7.	Skrbi me, da bo nekaj narobe.	1	2	3	4
8.	Sem spočit.	4	3	2	1
9.	Čutim tesnobo.	1	2	3	4
10.	Dobro se počutim.	4	3	2	1
11.	Zaupam vase.	4	3	2	1
12.	Sem živčen.	1	2	3	4
13.	Nemiren sem.	1	2	3	4
14.	Vsaka malenkost me vrže iz tira.	1	2	3	4
15.	Sem sproščen.	4	3	2	1
16.	Zadovoljen sem.	4	3	2	1
17.	Imam veliko skrbi.	1	2	3	4
18.	Preveč sem razburjen.	1	2	3	4
19.	Sem dobro razpoložen.	4	3	2	1
20.	Prijetno se počutim.	4	3	2	1

Priloga E: Vprašalnik za splošno počutje in splošno zdravje

Pred vami so različne trditve, s katerimi ljudje opisujejo, kako so se počutili v povezavi z njihovim zdravjem. Pazljivo preberite vsako trditev in označite, kako mislite, da se VAŠ OTROK počuti in česa je sposoben.

Ali ste (se) v zadnjem času...		Veliko manj kot običajno	Enako kot običajno	Več kot običajno	Veliko več kot običajno
1.	...bili sposobni skoncentrirati na to, kar ste delali?	3	2	1	0
2.	...slabo spali zaradi skrbi?	0	1	2	3
3.	...čutili koristni pri svojem delu?	3	2	1	0
4.	...čutili sposobni sprejemati odločitve?	3	2	1	0
5.	...imeli občutek, da ste pod pritiskom?	0	1	2	3
6.	...čutili, da ne morete premagati vaših težav?	0	1	2	3
7.	...bili sposobni uživati v vaših vsakodnevnih dejavnostih?	3	2	1	0
8.	...bili sposobni soočiti se z vašimi problemi?	3	2	1	0
9.	...čutili nesrečni in depresivni?	0	1	2	3
10.	...izgubili zaupanje vase in v svoje sposobnosti?	0	1	2	3
11.	...razmišljali o sebi kot o nekoristni/odvečni osebi?	0	1	2	3
12.	...počutili srečno glede na vse okoliščine?	3	2	1	0

Spodaj je pet izjav. Vaša naloga je, da pri vsakem stavku s pomočjo 7-stopenjske lestvice označite, v kolikšni meri drži za VAŠEGA OTROKA.

		Sploh ne drži	Pretežno ne drži	Drži v manjši meri	Nekaj vmes	Še kar drži	Pretežno drži	Povsem drži
1.	V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Moje življenjske razmere so izvrstne.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Zadovoljen/a sem s svojim življenjem.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Do sedaj sem dobil/a in dosegel/la vse, kar sem si v življenju želel/a.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Če bi še enkrat živel, ne bi hotel/a skoraj ničesar spremeniti.	1	2	3	4	5	6	7

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ZOOTEHNIKO

Rok GUMILAR

**IZKUSTVENO IZOBRAŽEVANJE OTROK S
POMOČJO KONJ**

DIPLOMSKO DELO

Univerzitetni študij

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ZOOTEHNIKO

Rok GUMILAR

**IZKUSTVENO IZOBRAŽEVANJE OTROK S
POMOČJO KONJ**

DIPLOMSKO DELO

Univerzitetni študij

Ljubljana, 2016