



Acta Medicinae et Sociologica (2024)
Vol. 15. No. 39. (32-47)

doi:
10.19055/ams.2024.11/29/2

UNIVERSITY OF
DEBRECEN
FACULTY OF
HEALTH SCIENCES
NYÍREGYHÁZA

Társállatokkal kapcsolatos attitűdök és a mentális egészség összefüggése egy empirikus vizsgálat keretében

Pikó Bettina¹, Palkovics Éva²

¹Egyetemi tanár, Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet, Szeged 6722, Mars tér 20. ORCID iD: 0000-0002-3072-9615

²Rezidens orvos, Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet, Szeged 6722, Mars tér 20. ORCID iD: 0009-0001-7118-1959

INFO

Pikó Bettina
fuznc.piko.bettina@med.u-
szeged.hu

Keywords
companion animals
mental health
pet therapy

Kulcsszavak
társállatok
mentális egészség
állatterápia

ABSTRACT

Attitudes related to companion animals: In our study, we examined the relationships between dealing with companion animals and mental health. The aim was to analyze associations of attitudes related to pets with life satisfaction, and symptoms of depression and anxiety. In our online, cross-sectional survey, 297 participants were included (89.5% females, aged between 18 and 85 years), the data were collected in the second half of the year 2023. The attitudes related to pets were measured by using the CENSHARE Pet Attachment Scale which involved eight factors using exploratory factor analysis. The attitudes of attachment and closeness showed a positive relationship with life satisfaction. Time spent with pets and dealing and communicating with them was negatively associated with life satisfaction and well-being, and positively with depression and anxiety. For those who are prone to depression and less satisfied with their life, dealing with pets may serve as a therapy, except for stemming from hypocrisy.

Absztrakt Tanulmányunkban a társállatokkal való foglalkozás és a mentális egészség kapcsolatát vizsgáltuk. Célunk volt a házikedvencekkel kapcsolatos attitűdök összefüggésének elemzése az étellel való elégedettséggel, depressziós és szorongásos tünetekkel. Online keresztmetszeti vizsgálatunkban 297 fő vett részt (89,5% nő, 18-85 évesek), az adatgyűjtésre 2023. második felében került sor. A házikedvencekkel kapcsolatos attitűdöket a CENSHARE Pet Attachment Scale segítségével mértük fel, amelyet explorációs faktoranalízissel elemezve nyolc faktor alkotott. A kötődés és a közelség attitűdök az étellel való elégedettséggel pozitív kapcsolatot mutattak. Az időtöltés, az állatokkal való foglalkozás és kommunikáció negatívan függött

össze az étellel való elégedettséggel és a jóllétel, és pozitívan a depresszióval, szorongással. A depresszióra hajlamos, életükkel elégedetlenebb emberek számára az állatokkal való foglalkozás terápiaként is szerepelhet, kivéve, ha képmutatásból fakad.

Beérkezett: 2024.07.13.

Bírálat: 2024.08.10.

Elfogadva: 2024.08.16.

Bevezetés

"Az állatok közelségében az emberek is megnyílnak, és a legőszintébb énjüket mutatják" (Philipp Scott)

Magyarországon egy 2022-ben történt nemzetközi felmérés szerint az egy háztartásban élő minimum egy kutya (Bedford 2023a), illetve macska (Bedford 2023b) aránya a háztartások 35%-át érinti. Fontos tehát tudnunk, milyen szerepet játszanak életünkben, illetve egészségünkben a társállatok, hozzájárulnak-e életminőségünk javulásához. Az elmúlt évtizedekben egyre népszerűbb témává vált a társállatok (főként kutya és macska) és az ember közötti kapcsolat, és ennek összefüggése a mentális egészséggel (Wells 2009). Egy korai kutatás például igazolta, hogy a háziállattartás hozzájárulhat a túléléshez a szív- és érrendszeri megbetegedések esetén (Friedmann és munkatársai 1980). Ez a felfedezés további kutatásokat hozott magával. Az egyik leglényegesebb tanulmány egy klinikai vizsgálat volt, ahol stresszben gazdag munkakörben dolgozó, vérnyomáscsökkentő gyógyszert szedő embereket osztottak be két csoportba, állattartó és nem állattartó csoportba. Hat hónappal később, egy generált stresszhelyzetben, kisebb vérnyomás-emelkedést tapasztaltak az állattartó csoportban, mint a csak vérnyomáscsökkentőt fogyasztó kontrollok körében, azaz a mentális stresszt az állattartó csoport sokkal jobban kezelte (Allen és munkatársai 2001). Egy másik tanulmány szerint, a háziállatok csökkenthetik a kockázatot az asztma vagy az allergiás rhinitis kialakulásában, az első életévben. Itt a kutya- és macskatartókat hasonlították össze, azonos életkorú embereket mindkét csoportban. A macskatartók között az eredmények ellentmondásosak voltak, azonban a kutyatulajdonosok körében csökkent a szénhidrogén kockázata (Simpson és Custovic 2008).

A korai kutatásokat követően egyre több tanulmány jelent meg a társállatok pozitív szerepéről, ami nemcsak a fizikai egészségre gyakorol hatást, hanem a mentális egészségre is, különösen a depresszióra és a szorongásra (Peacock, Chur-Hansen és Winefield 2012). Legutóbb a covid járvány alatt igazolták,

hogy a társállatok tulajdonosai a lezárás alatt kedvezőbb egészségmagatartást (pl. több fizikai aktivitást) tanúsítottak, kedvezőbb érzelmi állapotról és szociális kapcsolatokról számoltak be (Tan és munkatársai 2021). A háziállatok jelenléte vagy simogatása csökkenti a stresszt és növeli az érzelmi stabilitást, az önbizalmat, valamint az életminőséget, aminek pl. időskorban különösen nagy a jelentősége, a korral járó biológiai és pszichoszociális változásokkal való megküzdés során (Hui Gan és munkatársai 2020).

A társállattartás pozitív hatással van azokra is, akik mentális problémákkal küzdenek, segítenek a stressz csökkentésében, javíthatják az életminőséget, és elősegíthetik a társadalmi és közösségi interakciókat azáltal, hogy oldják a magányt, és értelmet adnak az életnek a gondoskodás útján (Brooks és munkatársai 2016; Brooks és munkatársai 2018). A kutyasétáltatás például kifejezetten társas tevékenység, segít csökkenteni az elszigetelődés és a magány érzését, ismeretségeket alapoz meg, s ezáltal a mentális egészség megőrzésében, illetve mentális problémák megelőzésében is kiemelt szerepe van (Cutt és munkatársai 2018). Egy gyermekeken végzett tanulmányban megvizsgálták, hogy milyen hatással van a szorongásos problémákkal küzdő kórházi kezelésben részesülő gyermekekre az állatterápia. Kimutatták, hogy a rövid állatterápia hatására szignifikánsan csökkent a szorongásérzetük és a tüneteik (Hinic és munkatársai 2019). Időseknél pedig egy kutatásban demencia, depressziós és pszichotikus tüneteket mutató idős emberek vettek részt, hogy felmérjék az étellel való elégedettségüket az állatterápia hatására. A pácienseken Mini-mental tesztet, valamint idős embereknek készített depresszió skálát töltöttek ki a 6 hetes állatterápia előtt és után. Kimutatták, hogy az állatterápiának pozitív hatása van a hosszú távú ellátást igénylő idős páciensek állapotára, javultak a depressziós tüneteik, valamint a kognitív funkciójuk is (Moretti és munkatársai 2011). Kutatások számoltak be arról is, hogy a házikedvenc-tartó tulajdonosok magasabb önbizalommal, pozitívabb hangulattal, nagyobb ambícióval rendelkeznek, összességében nagyobb mértékű az étellel való elégedettségük, és kevésbé érzik magányosnak magukat (Herzog 2011).

A kutatások tehát számos előnyt mutatnak be, amelyeket a társállatok társasága és gondozása nyújthat; a hozzájuk való kötődés ebben kulcsszerepet játszik (Lass-Hennemann és munkatársai 2022). Igazolták, hogy az oxitocinnak nemcsak az emberi kapcsolatokban van jelentősége, hanem az állatokhoz való kötődésben is (Julius és munkatársai 2013). Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy a kötődés nem csak pozitív lehet, a szorongással

jellemezhető kötődés alacsonyabb mentális jóllétet eredményezhet, amihez a kutya vagy a macska túlzott aktivitása vagy (az elvárthoz képest) nem megfelelő viselkedése is hozzájárulhat. Mindez azonban nem független a tulajdonos személyiségétől, amennyiben a neuroticizmusra hajlamos vagy alacsony szociális igényű egyén kevésbé képes megtalálni a társállat személyiségének megfelelő kapcsolódást (Stáhl és munkatársai 2023). Ennek akár az állatok agresszívvá válása is lehet a következménye (Gobbo és Zupan 2020). Szükség van tehát a társállat és tulajdonosa személyisége közötti megfeleltetésre, hogy a jótékony hatások igazolást nyerjenek.

A jelen kutatás célja az volt, hogy megvizsgáljuk a társállatot tartók attitűdjeit, valamint ezek összefüggését mentális egészségükkel. A leíró adatokon túl (háziállatokkal kapcsolatos információk, valamint a megkérdezettek egészségi állapota) ezért kapcsolatot is kerestünk a pszichológiai skálák és az attitűdök között.

Anyag és módszerek

Minta

Adatgyűjtésünket 2023. második felében végeztük, amely 2023.08.10. és 2023.11.20. zajlott egy online kérdőív (Google Form) formájában különböző, állatokkal kapcsolatos közösségi oldalakon, amit 282-en töltöttek ki értékelhető módon. Az adatgyűjtés anonimizált módon történt 18-85 éves állattartók körében. A résztvevőket jellemző demográfiai adatok részletes leírását lásd az 1. táblázatban. A kitöltők 89,7% nő, 10,3% férfi, ami az online adatgyűjtés esetében gyakori nemi megoszlás. A válaszadók 30,5%-a egyetemi diplomával, 24,1%-a pedig főiskolai diplomával rendelkezik, a kitöltők 10,3%-a posztgraduális képzésen vesz/vett részt. Ebből látható, hogy a kitöltők 64,9%-a diplomás. A legmagasabb elért végzettség 33,7%-uknál az érettségi volt, míg a válaszadók 1,4%-ának 8 általános végzettsége van. Lakóhely szerint a válaszadók többsége, 41,8%-a városban, 29,4%-a a fővárosban, 11,3%-a pedig megyeszékhelyen lakik. Tehát a kitöltők többsége nagyvárosban vagy a fővárosban él, 17,4%-uk pedig községben vagy faluban lakik. A legtöbben (37,6%-uk) egy állattal rendelkeznek, többségben (89,8%) kutyával, 38,7% macskával, de más állat is előfordult kis százalékban, pl. madarak, kétélűek, hüllők, rágcsálók és halak.

1. táblázat: A minta szociodemográfiai jellemzői (N = 282)

	Jellemzők	n (%)
Nem	Férfi	29 (10,3)
	Nő	253 (89,7)
Életkori szakaszok		
	18-25 év	62 (22,0)
	26-35 év	41 (14,5)
	36-45 év	58 (20,6)
	46-55 év	70 (24,8)
	56-65 év	38 (13,5)
	66-75 év	11 (3,9)
	76-85 év	2 (0,7)
Legmagasabb iskolai végzettség		
	Általános iskola	4 (1,4)
	Érettségi	95 (33,7)
	Főiskola	68 (24,1)
	Egyetem	86 (30,5)
	Posztgraduális képzés	29 (10,3)
Lakóhely		
	Község, falu	49 (17,4)
	Város	118 (41,8)
	Megyeszékhely	32 (11,3)
	Főváros	83 (29,4)

Mérőeszközök

A házikedvencekkel kapcsolatos attitűdöket a *CENSHARE Pet Attachment Scale* kérdéseivel mértük fel (Holcomb, Williams és Richards 1985; Westgarth és munkatársai 2013), amely egy 27 itemből álló, Likert-típusú skála. A feladat a következő volt: „Gondoljon a kedvenc háziállatára. A következő kijelentésekben jelölje be Önre mennyire igazak az állítások az alábbi egytől (szinte soha) négyes (szinte mindig) skála alapján.” Az állítások a házikedvencekhez való kötődés mértékéről adnak felvilágosítást, pl. „Családjában Önt szereti a legjobban a házikedvence” vagy „Minden nap

játszik és foglalkozik kedvencével”. A fordítást a skálák adaptálási kritériumainak figyelembe vételével a szerzők végezték.

A *WHO Well-Being* skála 5 tételes változata (Susánszky és munkatársai 2006) az általános jóllét mérésére szolgált, amely az elmúlt két hétre vonatkozóan fogalmaz meg öt állítást (pl. „Az elmúlt két hét során érezted-e magad aktívnek és ébernek?”). A válaszokat 4-fokú Likert-skálán (1 = „egyáltalán nem jellemző”, 4 = „teljesen jellemző”) lehet értékelni. A skála megbízhatóságát jellemző Cronbach alfa értéke a saját mintával, $\alpha=0,84$ lett.

Az *Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale, SWLS)* (Diener és munkatársai 1985; Martos és munkatársai 2014) öt tételt tartalmaz (pl. „Az életkörülményeim kiválóak.”), amelyet a válaszolók egy hétfokú skálán (1 = „egyáltalán nem értek egyet”, 7 = „teljes mértékben egyetértek”) értékelnek. Az összpontszám a válaszok összegzéséből alakul ki, így a magasabb érték magasabb élettel való elégedettséget jelez. A skála megbízhatóságát jellemző Cronbach alfa értéke a saját mintával, $\alpha=0,90$ lett.

A *Rövidített Beck Depresszió Skála* segítségével mértük fel a depressziós tüneteket (Rózsa és munkatársai 2001): a 9-itemes skála a depresszió jellegzetes tüneteire kérdez rá, pl. a szociális visszahúzódásra. A kérdéseket egy 0-tól („egyáltalán nem jellemző”) 3-ig („teljesen jellemző”) terjedő skálán lehet megválaszolni. Az összesített pontérték 27 lehet. A skála megbízhatóságát jellemző Cronbach alfa értéke a saját mintával, $\alpha=0,86$ lett.

Végül, a szorongás vizsgálata és mérése során a *Beck Szorongás Skálát* alkalmaztuk (Perzel-Forintos, Kiss és Ajtay 2012), amely 21 tünetből álló leltár, 0-3 pont között mérve a tünetek súlyosságát. A skála megbízhatóságát jellemző Cronbach alfa értéke a saját mintával, $\alpha=0,91$ lett.

Eredmények

A 2. táblázat a házikedvencekkel kapcsolatos attitűdök explorációs faktoranalízisének eredményeit tartalmazza a faktorok sajátértékeivel (az 1-nél nagyobb sajátérték kritériuma alapján), és az egyes faktorváltozókhoz tartozó faktorsúlyokkal ($\geq 0,3$ értékeket feltüntetve).

A faktoranalízis nyolc faktort különített el:

- Az első faktor (sajátértéke: 3,09) a Kötődés nevet kapta, amely olyan attitűdökből állt össze, mint például „Inkább a házikedvencével van együtt, mint a legtöbb emberrel a környezetében” vagy „Amikor rosszul érzi magát, házikedvencével próbál vigasztalódni”.

- A második faktor (sajátértéke: 2,79) az Időtöltés és foglalkozás néven szerepel. Itt olyan attitűdöket különítünk el, mint például „Minden nap játszik és foglalkozik házikedvencével.”, „Mindennap idomítja, neveli háziállatát” és „Ápolja, tisztítja háziállatát.”
- A harmadik a faktor (sajátértéke: 2,65) a Közelség nevet kapta, itt olyan attitűdökről beszélünk, mint „Szereti, ha házikedvence az Ön közelében alszik.” és „Szereti, ha kedvence az Ön ágyán alszik”, valamint „Szereti, ha kedvence az Ön közelében van (amikor például tv-t néz, olvas vagy tanul)”.
- A következő, negyedik faktor (sajátérték: 2,15) a Kommunikációról lett elnevezve. Erre az attitűdre olyan viselkedésformák jellemzőek, mint pl. „Hazaérkezéskor a házikedvence üdvözli.”, „Házikedvence észreveszi a hangulatának változását.”, valamint „Úgy beszél házikedvencéhez, mint barátaihoz”.
- Az ötödik faktor (sajátértéke: 1,68) az Elhanyagolás és bántalmazás nevet kapta. Itt olyan attitűdöket különítünk el, mint „Ha kedvence rosszul viselkedik, megüti.” és „A kedvence nyűg és zavarja Önt.”
- A hatos faktor (sajátértéke: 1,59) a Közeledés és kapcsolat nevet kapta. Ide a „Játszik kedvencével, amikor közeledik Önhöz.” és „Házikedvence próbál közel maradni Önhöz, így követi” attitűd tartozik.
- A hetes faktor (sajátértéke: 1,38) a Bizalom nevet kapta. Ide olyan viselkedések tartoznak, mint „Házikedvence figyel Önre és szót fogad.” vagy „Megbízik házikedvencében.”
- A nyolcadik faktorra (sajátértéke: 1,23) a Képmutatás elnevezés lett jellemző. Ide tartozik pl. az a viselkedés, hogy „Barátainak képeket mutat házikedvencéről”. Ugyanakkor a kötődésre jellemző faktorok, pl. a „Házikedvence figyel Önre és szót fogad Önnek” állítás negatív előjellel szerepel.

2. táblázat: A társállatokkal kapcsolatos attitűdök explorációs faktorelemzésének eredményei (végső rotált struktúra a sajátértékekkel és faktorsúlyokkal)

1. FAKTOR Könnyűség (sajátérték: 3,09)	2. FAKTOR Ittőlétés, foglalkozás (sajátérték: 2,79)	3. FAKTOR Közelség (sajátérték: 2,65)	4. FAKTOR Kommunikáció (sajátérték: 2,15)	5. FAKTOR Elhanyagolás, bántalmazás (sajátérték: 1,68)	6. FAKTOR Közzeledés, kapcsolat (sajátérték: 1,59)	7. FAKTOR Bizalom (sajátérték: 1,38)	8. FAKTOR Képmutatás (sajátérték: 1,23)
5. Úgy beszél házikedvencéhez, mint a barátaihoz (0,40)	1. Családjában Önt szereti a legjobban a házikedvence (0,42)	14. Hazaérkezéskor kedvencét köszönti először (0,45)	4. Hazaérkezéskor kedvence időközli (0,65)	13. Figyelmen kívül hagyja kedvencét, ha az közeledik Önhöz (0,39)	9. Játszik házikedvencével, amikor az közeledik Önhöz (0,64)	7. Házikedvence figyel Öntre, és szót fogad Öntnek (0,60)	1. Családjában Önt szereti a legjobban a házikedvence (-0,52)
11. Barátainak képeket mutat házikedvencéről (0,34)	2. Túlságosan elfoglalt, hogy időt töltsön a házikedvencével (-0,68)	18. Inkább a házikedvencével van együtt, mint a legtöbb emberrel a környezetében (0,34)	5. Úgy beszél házikedvencéhez, mint a barátaihoz (0,50)	19. Ha a házikedvence rosszul viselkedik, megüti (0,70)	13. Figyelmen kívül hagyja kedvencét, ha az közeledik Önhöz (-0,71)	8. Megbízik házikedvencében (0,85)	7. Házikedvence figyel Öntre, és szót fogad Öntnek (-0,39)
16. Ajándékokat vásárol háziállatának (0,52)	3. Minden nap játszik és foglalkozik kedvencével (0,77)	21. A házikedvencét családtagnak tekint (0,35)	6. Házikedvence észreveszi a hangulatjának változását (0,69)	20. A házikedvence egy nyűg, és zavarja Önt (0,72)	14. Hazaérkezéskor kedvencét köszönti először (0,45)	11. Barátainak képeket mutat házikedvencéről (0,57)	
17. Amikor rosszul érzi magát, házikedvencével próbál vigasztalódni (0,85)	10. Minden nap idomítja/neveli háziállatát (0,67)	24. Szereti, ha kedvence az Ön közelében alszik (0,76)	7. Házikedvence figyel Öntre, és szót fogad Öntnek (0,43)	27. Nem szereti, ha kedvence túl közel kerül Önhöz (0,56)	15. Kedvence próbál közel maradni Önhöz, így követi Önt (0,48)		
18. Inkább a házikedvencével van együtt, mint a legtöbb emberrel a környezetében (0,56)	11. Barátainak képeket mutat házikedvencéről (0,33)	25. Szereti, ha kedvence az Ön ágyán alszik (0,74)	14. Hazaérkezéskor kedvencét köszönti először (0,35)				
22. Amikor szomorúnak érzi magát, házikedvencével próbál vigasztalódni (0,84)	12. Ápolja, tisztítja házikedvencét (0,66)	26. Szereti, ha kedvence az Ön közelében van. (pl.: amikor tv-t néz, olvas vagy tanul) (0,65)	15. Kedvence próbál közel maradni Önhöz, így követi Önt (0,40)				
23. Szomorúnak érzi magát, ha nincs mellette a házikedvence (0,50)		27. Nem szereti, ha kedvence túl közel kerül Önhöz (-0,38)	16. Ajándékokat vásárol háziállatának (0,38)				

Ezt követően korrelációelemzést végeztünk a faktorváltozók és a pszichológiai skálák között, a változók közötti kapcsolatok megállapítására (3. táblázat).

A kötődés attitúd az étellel való elégedettséggel mutatott pozitív kapcsolatot ($r = 0,19$, $p < 0,001$). A időtöltés, az állatokkal való foglalkozás negatív összefüggést jelzett az étellel való elégedettséggel ($r = -0,14$, $p < 0,05$) és a jólléttel ($r = -0,15$, $p < 0,05$), valamint pozitív a kapcsolat a depresszióval ($r = 0,12$, $p < 0,05$). Ez arra utalhat, hogy a depresszióra hajlamos, életükkel elégedetlenebb emberek többet foglalkoznak az állataikkal, mintegy erőt merítve a velük való kapcsolatból, ami egyfajta terápiaként is szerepelhet. A közelség attitúd pozitív korrelációt mutatott az étellel való elégedettséggel ($r = 0,12$, $p < 0,05$) és a jólléttel ($r = 0,13$, $p < 0,01$) és negatív a szorongással ($r = -0,13$, $p < 0,05$). A kommunikáció pozitív módon függ össze a szorongással és a depresszióval, és negatívan az étellel való elégedettséggel, és szintén negatív a kapcsolat a jóllét és a bizalom között. A képmutató viselkedés a depresszióval pozitívan ($r = 0,12$, $p < 0,05$), az étellel való elégedettséggel és a jólléttel negatív módon függ össze.

3. táblázat: A változók közötti korrelációs kapcsolatok

	Élettel való elégedettség	WHO Jóllét	Beck szorongás skála	Beck depresszió
Kötődés	0,19***	0,06	-0,11	-0,11
Időtöltés, foglalkozás	-0,14*	-0,15*	0,10	0,12*
Közelség	0,12*	0,13**	-0,13*	-0,05
Kommunikáció	-0,16**	-0,07	0,13*	0,18**
Elhanyagolás, bántalmazás	0,02	-0,04	0,03	0,03
Közeledés, kapcsolat	-0,03	-0,04	0,07	0,08
Bizalom	-0,09	-0,13*	0,04	0,07
Képmutatás	-0,16**	-0,13*	0	0,12*

Korrelációs együtthatók. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

A kötődés attitűd az étellel való elégedettséggel mutatott pozitív kapcsolatot ($r = 0,19$, $p < 0,001$). A időtöltés, az állatokkal való foglalkozás negatív összefüggést jelzett az étellel való elégedettséggel ($r = -0,14$, $p < 0,05$) és a jólléttel ($r = -0,15$, $p < 0,05$), valamint pozitív a kapcsolat a depresszióval ($r = 0,12$, $p < 0,05$). Ez arra utalhat, hogy a depresszióra hajlamos, életükkel elégedetlenebb emberek többet foglalkoznak az állataikkal, mintegy erőt merítve a velük való kapcsolatból, ami egyfajta terápiaként is szerepelhet. A közelség attitűd pozitív korrelációt mutatott az étellel való elégedettséggel ($r = 0,12$, $p < 0,05$) és a jólléttel ($r = 0,13$, $p < 0,01$) és negatív a szorongással ($r = -0,13$, $p < 0,05$). A kommunikáció pozitív módon függ össze a szorongással és a depresszióval, és negatívan az étellel való elégedettséggel, és szintén negatív a kapcsolat a jóllét és a bizalom között. A képmutató viselkedés a depresszióval pozitívan ($r = 0,12$, $p < 0,05$), az étellel való elégedettséggel és a jólléttel negatív módon függ össze.

Összegzés

Az empirikus kutatásunk célja a társállatokkal való foglalkozás és a mentális egészség kapcsolatának vizsgálata volt. A két általunk vizsgált mentálisállapot-mutató olyan betegségekhez kapcsolódik, mint a szorongásos zavarok, amely az erőteljes félelmet és szorongást jelenti, valamint a depresszió, amely a hangulatrendszer szabályzásának zavara. Előzetes tanulmányokra támaszkodva, melyek a háziállatokkal való kapcsolat összefüggését vizsgálták az étellel való elégedettséggel, depresszióval és a szorongással (Brooks és munkatársai 2016; Brooks és munkatársai 2018; Peacock, Chur-Hansen és Winefield 2012), feltételeztük, hogy a háziállatokkal való foglalkozás a saját kutatásunkban is kapcsolatban áll a jólléttel, a depresszióval és a szorongással. A kutatások azonban arról is beszámoltak, hogy ez a kapcsolat attól is függ, hogy a kötődés vagy a negatív viselkedés áll az előtérben (Gobbo és Zupan 2020; Julius és munkatársai 2013; Ståhl, Salonen és munkatársai, 2023). Saját kutatásunk mindkét szakirodalmi eredményt igazolta.

A háziállatokkal kapcsolatos attitűdöket faktoranalízissel vizsgálva 8 faktort különítettünk el: Kötődés, Időtöltés, Kommunikáció, Elhanyagolás, Közelség, Bizalom, Képmutató. E faktorokat tovább vizsgáltuk a különböző tesztek alapján mért változókkal (Élettel való elégedettség, WHO jóllét, Beck szorongás, Beck depresszió) összefüggésben, hogy miként korrelálnak egymással. A Kötődés és a Közelség, időtöltés faktorok az étellel való

elégedettséggel pozitívan korreláltak. Ebből arra következtethetünk, hogy azok, akik kötődnek a háziállatukhoz, például, ha szomorúak, hozzá fordulnak, szeretnek a kedvencükkel időt tölteni, elégedettebbnek érzik az életüket, és a jóllétérzésük is magasabb. A Közelség faktornál hasonlóan láthatjuk, hogy az állatok közelsége fokozza a jóllétet és az étellel való elégedettséget (lásd Herzog, 2011). Valamint ez a faktor negatív összefüggést mutatott a szorongással. Ennek értelmezéséhez egy korábbi vizsgálatra hivatkozunk, amely arról számolt be, hogy az állatokhoz való kötődés csökkenti a szorongásérzést (Hinich és munkatársai 2019).

Az időtöltésnél és a foglalkozásnál pozitív korrelációt tapasztaltunk a depresszióval, és negatív korrelációt az étellel való elégedettséggel és a jóléttel. Valószínű, hogy a kitöltők, akik depressziós jeleket mutatnak és elégedetlenek az életükkel, többet foglalkoznak a házikedvencükkel, így próbálják csökkenteni a depressziós tüneteket. Fontos tisztázni, hogy a teszt nem diagnosztikus értékű, továbbá a kitöltő nem azért depressziós, mert több időt tölt a házikedvencével, hanem inkább az feltételezhető, hogy a depressziós tünetei miatt foglalkozik többet a háziállatával, mivel így társaságot talál, és növekedik az önbizalma (Moretti és munkatársai 2011; Wisdom, Saedi és Green 2009). Ez egyfajta terápiás hatást is jelenthet a számára. Ehhez hasonlóan a Kommunikáció faktor szintén a depresszióval és a szorongással korrelált pozitívan, és az étellel való elégedettséggel negatívan. A depresszió és a szorongás tüneteit mutató kitöltők nagyobb valószínűséggel elégedetlenek az életükkel, és többet kommunikálnak házikedvencükkel, mint más emberekkel.

Végül, a képmutatás tényezőnél negatív korrelációt látunk a jóléttel és az étellel való elégedettséggel, és pozitív korrelációt a depresszióval. Azoknak a kitöltőknek, akik csak felszínesen foglalkoznak az állataikkal, és fontosabbnak tartják, hogy pl. naponta posztoljanak róluk a közösségi médiában, mint a valódi foglalkozást, nagyobb valószínűséggel vannak depressziós tünetek, és kevésbé elégedettek az életükkel és jóllétükkel.

A kutatás magyarországi viszonylatban hiánypótló, mert annak ellenére, hogy sokan tartanak társállatot otthonukban, kevés kutatás készült a témakörben. Ugyanakkor kutatásunkat számos korlát övezte. A kérdőívet online formában folytattuk, így a mintavétel kényelmi. Bár itt meg kell jegyezni, hogy olyan platformokat kerestünk az adatfelvételhez, amelyek kifejezetten az állattartókat célozták. A keresztmetszeti adatgyűjtés szintén korlátot jelent. Fontos emiatt kiemelni hátrányként, hogy az elemzések nem

mutatnak ok-okozati viszonyokat, például a kitöltő nem azért mutatja a depresszió jeleit, mert több időt tölt házikedvencével, hanem nagy valószínűséggel éppen fordítva. Valamint ez a kérdőív egy pillanatnyi állapotot mutat, nincs mihez viszonyítani a változásokat, a kitöltők a kitöltés pillanatában átélt gondolataikat jegyezték le. Végül a depresszió és a szorongás itt nem betegségeket, hanem csak önbevalláson alapuló tüneteket jeleznek. A résztvevők saját bevallásuk szerint válaszoltak, amit annak ellenére, hogy anonim módon történt, a társadalmi hatások is befolyásolhatják, a kitöltő magának jelölheti be a válaszait, így szépíthet is rajtuk. Mivel a kitöltők állattulajdonosok voltak, az eredményeket nem lehet összehasonlítani a nem állattartókéval.

E felsorolt korlátok mellett a dolgozat erőssége az állat-ember kapcsolatnak a mentális egészséggel való összefüggése terén végzett empirikus vizsgálat, ami hazánkban még egyáltalán nincs elterjedve, nemzetközileg is kuriózum, bár egyre több hasonló kutatásra kerül sor. A jövőben a háziállatokkal kapcsolatos attitűdök, valamint a mentális egészség kapcsolatát érdemes lenne kontrollcsoporttal vizsgálni, és longitudinális formában összehasonlító vizsgálatokat folytatni ugyanazon csoportokon, több férfi válaszoló bevonásával.

Javaslatok

A mentális egészség egy olyan állapot, ahol az egyén felismeri a jólléti állapotát, tisztában van saját képességeivel, a ezáltal képes leküzdeni a különböző megpróbáltatásokat (World Health Organization 1984). A kutatásunk során, online kérdőív segítségével a társállatokkal való viselkedés, a hozzájuk fűződő attitűdök és a válaszolók mentális egészségi állapota között kerestünk összefüggéseket.

Kimutatható, hogy a házikedvencekhez való kötődés összefügg az étellel való elégedettséggel. Igazoltuk továbbá a háziállatokkal való időtöltés és a depressziós tünetekkel való összefüggést: akiknek ilyen érzési vannak, kevésbé elégedettek az életükkel és „terápiaként” háziállataikkal töltenek több időt. Hasonló kapcsolat látható a kommunikációval: azok, akik szoronganak, és depressziós tüneteik vannak, elégedetlenek az életükkel, többet kommunikálnak házikedvencükkel, ők jelenthetik számukra „terápiás” szempontból a társaságot. A csak képmutatásból állatokat tartók pedig kevésbé elégedettek az életükkel, és nem érzik jól magukat, depressziós tüneteik vannak. A kutatás eredményei rámutatnak annak jelentőségére, hogy érdemes

a mentális egészségre ható preventív és terápiás módszerek között a háziállatokkal való foglalkozás pozitív hatásait is vizsgálni. A szorongó és depressziós tüneteket mutató emberek esetében a háziállatok javíthatják az általános jóllétüket és önbizalmukat, ha egészséges, valódi kötődést alakítunk ki velük.

A háziállatok és a mentális egészségre gyakorolt hatásaikról szóló ismeretek sajnos ma Magyarországon nincsenek még elterjedve a köztudatban. A téma mélyebb megismerése és további kutatása, majd a megelőzés és a gyógyítás folyamatába való bevezetése sokat segíthetne a mentális egészség fenntartásában, illetve a mentális betegségekben küzdő egyének esetében az életminőség javításában.

Felhasznált irodalom

1. Allen K; Shykoff B.E; Izzo Jr. J.L. (2001): Pet Ownership, but not Ace Inhibitor Therapy, Blunts Home Blood Pressure Responses to Mental Stress. *Hypertension* 38(4): 815-820. <https://doi.org/10.1161/hyp.38.4.815>
2. Bedford E. (2023a): Dog Ownership in the European Union 2022, by country. Statista. <https://www.statista.com/statistics/515475/dog-ownership-european-union-eu-by-country/>
3. Bedford E. (2023b): Cat Ownership in the European Union 2022, by country. Statista. <https://www.statista.com/statistics/515464/cat-ownership-european-union-eu-by-country/>
4. Brooks H.L; Rushton K; Lovell K; Bee P; Walker L; Grant L; Rogers A. (2018): The Power of Support from Companion Animals for People Living with Mental Health Problems: A Systematic Review and Narrative Synthesis of the Evidence. *BMC Psychiatry* 18: 31. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>
5. Brooks H; Rushton K; Walker S; Lovell K; Rogers A. (2016): Ontological Security and Connectivity Provided by Pets: A Study in the Self-Management of the Everyday Lives of People Diagnosed with a Long-Term Mental Health Condition. *BMC Psychiatry* 16: 409. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1111-3>
6. Cutt H.E; Giles-Corti B; Wood L.J; Knuiiman M.W; Burke V. (2008): Barriers and Motivators for Owners Walking their Dog: Results from Qualitative Research. *Health Promotion Journal of Australia* 19(2): 118-1124. <https://doi.org/10.1071/he08118>
7. Diener E; Emmons E.R; Larsen R.J; Griffin S. (1985): The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment* 49(1): 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
8. Friedmann E; Katcher A.H; Lynch J.J; Thomas S.A. (1980): Animal Companions and One-Year Survival of Patients after Discharge from a Coronary Care Unit. *Public Health Reports* 95(4): 307-312.
9. Gobbo E; Zupan M. (2020): Dogs' Sociability, Owners' Neuroticism and Attachment Style to Pets as Predictors of Dog Aggression. *Animals* 10: 305. <https://doi.org/10.3390/ani10020315>

10. Herzog H. (2011): The Impact of Pets on Human Health and Psychological Well-Being: Fact, Fiction, or Hypothesis? *Current Directions in Psychological Science* 20(4): 236-239. <https://doi.org/10.1177/0963721411415220>
11. Hinic K; Kowalski M.O; Holtzman K; Mobus K. (2019): The Effect of a Pet Therapy and Comparison Intervention on Anxiety in Hospitalized Children. *Journal of Pediatric Nursing* 46: 55-61. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.03.003>
12. Holcomb R; Williams R.C; Richards P.S. (1985): The Elements of Attachment: Relationship Maintenance and Intimacy. *Journal of the Delta Society* 2: 28-34.
13. Hui Gan G.Z; Hill A-M; Yeung P; Keesing S; Netto J.A. (2019): Pet Ownership and its Influence on Mental Health in Older Adults. *Aging & Mental Health* 24(10): 1605-1612. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1633620>
14. Julius H; Beetz A; Kotrschal K; Turner D; Uvnäs-Moberg K. (2013): Attachment to Pets: An Integrative View of Human-Animal Relationships with Implications for Therapeutic Practice. Cambridge, MA, Hogrefe.
15. Lass-Hennemann J; Schäfer SK; Sopp MR; Michael T. (2020): The Relationship between Attachment to Pets and Mental Health: The Shared Link via Attachment to Humans. *BMC Psychiatry* 22: 586. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04199-1>
16. Martos Tamás; Sallay Viola; Désfalvi Judit; Szabó Tünde; Ittész András (2014): Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 15(3): 289-303. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9>
17. Moretti F; De Ronchi D; Bernabei V; Marchetti L; Ferrari B; Forlani C; Negretti F; Sacchetti C; Atti AR. (2011): Pet Therapy in Elderly Patients with Mental Illness. *Psychogeriatrics* 11(2): 125-129. <https://doi.org/10.1111/j.1479-8301.2010.00329.x>
18. Peacock J; Chur-Hansen A; Winefield H. (2012): Mental Health Implications of Human Attachment to Companion Animals. *Journal of Clinical Psychology* 68: 292-303. <https://doi.org/10.1002/jclp.20866>
19. Perzel-Forintos Dóra; Kiss Zsófia; Ajtay Gyöngyi (szerk.) (2012): Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában, Semmelweis Kiadó, Budapest.

20. Rózsa Sándor; Szádóczky Erika; Füredi János (2001): A Beck Depresszió Kérdőív rövidített változatának jellemzői a hazai mintán. *Psychiatria Hungarica* 16(4): 379-397.
21. Simpson A; Custovic A. (2005): Pets and the Development of Allergic Sensitization. *Current Allergy and Asthma Report* 5: 212-220. <https://doi.org/10.1007/s11882-005-0040-x>
22. Ståhl A; Salonen M; Hakanen E; Mikkola S; Sulkama S; Lahti J; Lohi H. (2023): Pet and Owner Personality and Mental Wellbeing Associate with Attachment to Cats and Dogs. *iScience* 26(12): 108423. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.108423>
23. Susánszky Éva; Konkoly Thege Barna; Stauder Adrienne; Kopp Mária (2006): A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 7(3): 247-255. <https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.8>
24. Tan J.S.Q; Fung W; Tan B.S.W; Low J.Y; Syn N.L; Goh Y.X; Pang J. (2021): Association between Pet Ownership and Physical Activity and Mental Health during the COVID-19 "Circuit Breaker" in Singapore. *One Health* 13: 100343. <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2021.100343>
25. Wells D.L. (2009): The Effects of Animals on Human Health and Well-Being. *Journal of Social Issues* 65: 523-543. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2009.01612.x>
26. Westgarth C; Boddy L.M; Stratton G; German A.J; Gaskell R.M; Coyne K.P; Bundred P; McCune S; Dawson S. (2013): Pet Ownership, Dog Types and Attachment to Pets in 9-10 Year Old Children in Liverpool, UK. *BMC Veterinary Research* 9: 102. <https://doi.org/10.1186/1746-6148-9-102>
27. Wisdom J.P; Saedi G.A; Green C.A. (2009): Another Breed of "Service" Animals: STARS Study Findings about Pet Ownership and Recovery from Serious Mental Illness. *American Journal of Orthopsychiatry* 79(3): 430-436. <https://doi.org/10.1037/a0016812>
28. World Health Organization (1984): *Health Promotion: A WHO Discussion on the Concept and Principles*, Geneva, Author. <https://www.who.int/health-topics/health-promotion>