

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem

Horse Assisted Education (HAE) to metoda terapeutycznej pracy z koniem - wyłączająca jazdę konną - wykorzystywana m.in. w leczeniu osób z depresją. Jej wpływ na poziom oksytocyny u człowieka bada w ramach grantu doktoranckiego psycholożka Kinga Rucka z Uniwersytetu Łódzkiego.

Kinga Rucka ze Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych Uniwersytetu Łódzkiego jest ekspertką w dziedzinie terapii prowadzonych w oparciu o budowanie relacji między człowiekiem i koniem.

Najbardziej znane są hipoterapia czy psychopedagogiczna jazda konna, jednak tym razem, w ramach konkursu Doktoranckie Granty Badawcze UŁ, psycholożka zajęła się mniej znaną metodą HAE i bada, jak wpływa ona na poziom oksytocyny w organizmie człowieka.

"Metoda Horse Assisted Education (HAE) zakłada, że człowiek uczy się w towarzystwie koni i rozwija umiejętności społeczne, takie jak komunikacja, motywacja, przywództwo, wyznaczanie celów, budowanie relacji oraz praca z emocjami. HAE znana jest i ceniona na całym świecie od prawie 30 lat, a programy kierowane są do firm oraz osób indywidualnych. Metoda wykorzystywana jest także w pracy z osobami z problemami psychicznymi, w tym z zespołem stresu pourazowego (PTSD) czy depresją. HAE powstała na bazie doświadczeń i obserwacji interakcji człowiek - koń, jest też poparta wiedzą psychologiczną, a podstawy modeli teoretycznych są dostępne w opracowaniach naukowych" - wyjaśnia Kinga Rucka w opisie swojego projektu przekazanego PAP przez Centrum Promocji UŁ.

W HAE nie ma elementów jazdy konnej. Jak podkreśla ekspertka, wykonanie ćwiczenia jest często początkiem głębszej pracy, która opiera się na doświadczeniu, a następnie dyskusji i analizie; pracuje się na symbolach, skojarzeniach i emocjach, które odczuwamy w danym momencie.

"Podczas warsztatów rozwojowych wielokrotnie widziałam, jak konie uruchamiają w ludziach refleksyjne myślenie i poszerzają samoświadomość. Często jedno spotkanie to dopiero początek pracy nad sobą, ale doświadczenie jest na tyle głębokie, że na długo zapada w pamięć, a proces trwa miesiącami. Do tej pory, pracując metodą HAE, skupiałam się na wpływie koni na procesy poznawcze i samopoczucie osób zdrowych. Tym razem pragnę sprawdzić, jak na kontakt z koniem zareaguje osoba chora na zaburzenia depresyjne nawracające" - zaznaczyła Rucka, która jest facylitatorem HAE (osobą, której zadaniem jest czynny udział w udrażnianiu procesu komunikacji) od 2015 r." - podała.

Oprócz wskaźników psychologicznych, badaczka analizuje w swojej pracy także poziom oksytocyny. "Hormon ten odpowiedzialny jest m.in. za budowanie relacji i tworzenie się więzi. Co więcej osoby z depresją często mają zaniżone wyniki tego neuropeptydu. Literatura wskazuje, że kontakt ze zwierzętami - do tej pory głównie tymi domowymi - zwiększa stężenie oksytocyny, a co za tym idzie poprawia relacje z innymi" - uzasadnia swój wybór Rucka.

Analiza ma być elementem szerszych badań, które "KOŃkretna psycholożka" (jak sama określa się Rucka) prowadzi w ramach pracy doktorskiej pod opieką promotorki prof. dr hab. n. zdr. Moniki Talarowskiej. Ich celem ma być sprawdzenie, czy cykliczne spotkania z końmi oddziałują na poziom oksytocyny w organizmie człowieka. Dodatkowo analizowany będzie związek osobowości, inteligencji emocjonalnej i stopnia depresji osoby badanej z efektywnością terapii z koniem.

Już wcześniej Rucka badała, jak obecność koni wpływa na koncentrację uwagi i rytm serca człowieka. W projekcie porównywała osoby, które na co dzień pracują z końmi, oraz takie, które nie mają z nimi do czynienia. Badani z pierwszej grupy uzyskali lepsze wyniki w testach na koncentrację uwagi i spostrzegawczość.

"Okazuje się, że kontakt z koniem uczy uważności i szybkiego reagowania na pojawiające się bodźce. Konie są mistrzami komunikacji niewerbalnej i nieustannie chcą się z nami komunikować, a wysłane przez nie sygnały często są subtelne i nie zawsze widoczne. Jeśli chodzi o aspekty fizjologiczne, to zdecydowałam się na badanie zmienności rytmu zatokowego serca (ang. Heart Rate Variability, HRV). Odzwierciedla ono napięcie, jakie pojawia się w układzie autonomicznym człowieka. Wybrałam ten wskaźnik, ponieważ dotyczy krótkotrwałej zmienności pracy serca i na jego podstawie można wyciągać wnioski odnośnie do stanu emocjonalnego organizmu" - wyjaśniła psycholożka.

Jej zdaniem konie - w odróżnieniu od wielu innych zwierząt domowych - charakteryzuje silny instynkt,

którego nie zatraciły nawet po wieloletniej pracy z człowiekiem. "Dbając przede wszystkim o swoje potrzeby, konie nieustannie sprawdzają, czy mogą się przy nas rozluźnić i za nami podążać, powierzając nam swoje życie, ponieważ widzą w nas pewnych siebie przywódców. Przez cały czas poszukują sygnałów, aby jak najlepiej dopasować się i odgadnąć, czego od nich chcemy, i następnie, w partnerstwie osiągnąć cel. Dla koni bardzo ważny jest też stan spokoju i relaksu. Cały czas do niego dążą, dzięki temu i my podczas wspólnej interakcji też tego się uczymy" - tłumaczy Rucka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/edukacja/31305.html>

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**