



השפעת התערבות טיפולית הנועזת בכלבים וארנבונים על תחושת הרווחה הנפשית ותחושת הבדידות של זקנים*

תומר קורנאלדי

ד"ר במחלקה לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן
corinald1ster@gmail.com :דוא"ל

מאמר זה מבוסס על מחקר שבחן את השפעתם של מפגשים בעלי אופי טיפולי המסתייעים בכלבים ובארנבונים על תחושות הרווחה הנפשית והבדידות של זקנים. המחקר מבקש להרחיב את הידע הקיים בנושא זה ולתת מענה לשאלה שלא נחקרה עד כה: מה ההבדל בין תרומת כלבים לתהליך הטיפול לזו של ארנבונים. המחקר השווה בין שלוש קבוצות של זקנים במוסדות דיור מוגן שנפגשו באופן פרטני עם סטודנטים: זקנים שנפגשו עם סטודנטים המלווים בכלבים; זקנים שנפגשו עם סטודנטים המלווים בארנבונים; וקבוצת ביקורת ללא שילוב בעלי חיים בפגישות. הפגישות התקיימו עם סטודנטים ממקצועות טיפוליים שעברו הכשרה מיוחדת לצורך המפגשים עם הזקנים. המחקר מצא עלייה מובהקת בתחושת הרווחה הנפשית בקרב הזקנים שנפגשו עם בעלי חיים, כלבים או ארנבונים. במדידת מעקב שנערכה שלושה חודשים מתום ההתערבות נשמרה רמה גבוהה של תחושת רווחה נפשית בקרב הזקנים שהסתייעו בכלבים, אך לא בקרב הזקנים שהסתייעו בארנבונים. נמצאה ירידה מובהקת בתחושת הבדידות בקרב הזקנים שהסתייעו בארנבונים, ואילו בקבוצה שהסתייעה בכלבים נמצאה ירידה לא מובהקת. בקבוצת הביקורת לעומת זאת חלה עלייה מובהקת בתחושת הבדידות. במדידת המעקב כל הקבוצות חוו עלייה מובהקת בתחושת הבדידות. המחקר מאשש מחקרים קודמים ומראה כי לטיפול בעזרת בעלי חיים תרומה משמעותית לאוכלוסיית הזקנים. החידוש שמציג המחקר הוא כי גם לארנבונים תרומה משמעותית לטיפול בזקנים, ובמקרים מסוימים אף יותר מכלבים. המחקר פותח צוהר להשוואה בין בעלי החיים ומתווה את הדרך למחקרי המשך בנושא זה."

מילות מפתח: ארנבונים, זקנים, טיפול בעזרת בעלי חיים, כלבים, תחושות בדידות ורווחה נפשית

* אמנם השימוש במילה 'זקנים' מעורר קונוטציה שלילית, אולם לדעתי קונוטציה זו נובעת מגילנות (Ageism), כלומר דעה קדומה ואפליה לרעה של מבוגרים הקיימת בחברה המודרנית. דוגמאות לביטויים חיוביים במונח 'זקנים' מצויות במקורות היהודיים, למשל "והדרת פני זקן" (ויקרא יט, לב); וכן זק"ן כראשי התיבות "זה קנה חכמה" (תלמוד בבלי, מסכת קידושין לב, ע"ב).

** מאמר זה מציג תמצית של המחקר. קוראים המעוניינים לקבל תמונה מקיפה ומפורטת יותר מוזמנים לעיין במחקר או לפנות לכותב.

מבוא

זקנה והדיור המוגן

הזדקנות האוכלוסייה היא מהתהליכים הדמוגרפיים הבולטים ביותר במאה השנים האחרונות (ויסמן וגן, 2008). בעשורים האחרונים חלה עלייה בתוחלת החיים בחברה המערבית של כשלוש שנים מדי עשור (סולברג, 2013). תופעה זו ניכרת גם בישראל, שבה שיעורם של בני 65 ומעלה עומד על 10% מכלל האוכלוסייה (יקוביץ', 2011). גיל הזקנה מאופיין לרוב בשינויים פיזיולוגיים, כגון ירידה בתפקודן של מערכות החושים והזיכרון (Hultsch & Dixon, 1990) והופעתן של מחלות כרוניות (ברנר, Peek, Cowerd & Peek, 2000; Tabbarah, Silverstein, & Seeman, 2000), וכן בשינויים מנטליים הקשורים באיבוד העצמאות ובאובדן בן זוג וקרובים אחרים. מכאן שאוכלוסיית הזקנים נאלצת להתמודד עם קשיים פיזיים ונפשיים (ברנר, 2013; Baun & McCabe, 2000; Birren, 2000).

אובדנים נוספים האופייניים לזקנה הם אובדן תפקיד עם הפרישה מהעבודה (Holmes & Rahe, 1967), אובדן קשרים חברתיים (בר-טור, 2005) ואובדן שקשור למעבר לדיור מוגן (Svidén, Wikström, & Hjortsjö-Norberg, 2002). במחקרם הקלאסי של Holmes ו-Rahe (1967) התבקשו אנשים לדרג את האירועים הקשים ביותר בחייהם, ואובדנים הקשורים לזקנה דורגו במקומות הראשונים. אובדנים אלה יכולים להוביל לתחושות של לחץ וחוסר אונים (Kuypers & Bengtson, 1973) ולתסמיני דיכאון (Fried et al., 2015).

המחקר הנוכחי נערך בבתי דיור מוגן, שהפופולריות שלהם בקרב זקנים הולכת וגדלה בעשור האחרון. באוגוסט 2009 פעלו בישראל 67 בתי דיור מוגן פרטיים, ובהם 12,145 יחידות דיור. לפי הערכות של מנהל השירות לזקן במשרד הרווחה והשירותים החברתיים, פועלים כיום כמאה בתי דיור מוגן (טל-ספירו, 2013). בתי הדיור המוגן הם מגורים משותפים, שבמסגרתם ניתן לצרוך מגוון שירותים רפואיים, חברתיים וסביבתיים עבור הדיירים הזקנים (לבנשטיין ויקוביץ', 1995). למרות היתרונות המובנים של דיור מוגן, הספרות המחקרית מצביעה על המעבר לדיור מוגן כמעורר קושי נפשי, שכן הוא עלול להיחוות כאובדן עצמאות, בעיקר אם הזקן אינו חש שליטה על התהליך (Schulz & Brenner, 1977). מצוקה זו מתווספת ללחץ שלעתים נוצר בתוך המסגרת המוסדית (בר-טור ולומרנץ, 1997). מלבד זאת, חשוב לציין, על פי רוב זקנים שבבעלותם בעלי חיים נאלצים לוותר עליהם עם המעבר למוסד, והדבר עלול להעצים את תחושת המשבר והניתוק (שלי, 1996). על רקע כל זאת התערבות המערבת בעלי חיים עשויה להיות משמעותית במיוחד לאוכלוסיית דיירי הדיור המוגן.

בדידות ורווחה נפשית

המחקר בדק שני היבטים נפשיים בקרב זקנים: תחושת בדידות ותחושת רווחה, שבהן משתקפת במיוחד מידת פגיעותם של זקנים בהשוואה לשכבות גיל אחרות (Hawkey & Cacioppo, 2010). בדידות היא חוויה סובייקטיבית של פער שלילי בין מערכות היחסים החברתיות הרצויות ובין אלו הקיימות בפועל (Peplau & Perlman, 1982; Pinguart & Sorenson, 2003). תחושת בדידות מלווה את האדם בכל אחד משלבי חייו, אך היא בולטת במיוחד בתקופת הזקנה, ומדווחת על ידי 40%-20% מהזקנים במדינות מערביות (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999; Savikko, Tilvis, Strandberg, & Pitkälä, 2005; Theeke, 2009). מחקרים מצביעים על כך שלבדידות עשויות להיות השפעות שליליות על התפקוד הפיזי ועל ההתנהגות החברתית של הזקן, וכן על בריאותו הנפשית (Heylen, 2010; Holwerda et al., 2014; Losada et al., 2012), וכי היא מעלה את הסיכון לתמותה (Heylen, 2010). רווחה נפשית (well-being) היא ביטוי כללי להערכות שאנשים עושים בנוגע לאירועים בחייהם, למצבם הגופני והנפשי ולנסיבות חייהם (Diener, 2006). מדובר בצירוף של מצב אובייקטיבי עם תחושה סובייקטיבית, המבטא את התפיסה של האדם את איכות חייו (Bowling, 1990; Campbell, 1981; Fletcher & Lorenz, 1985; Ni Mhaoláin et al., 2012). תחושת הרווחה הנפשית היא מדד חשוב להערכת הזדקנות מוצלחת (שמוטקיין, 2003), ומחקרים מראים כי קיים קשר חזק בין הזדקנות מוצלחת ובין תחושת רווחה נפשית (Ni Mhaoláin et al., 2012).

תיאוריית האקטיביות וטיפול בעזרת בעלי חיים

לפי תיאוריית הפעילות (Activity theory), בתהליך ההזדקנות האדם מאבד את תפקידיו, והוא עלול לחוש בלתי נחוץ ולפתח דימוי של מישוהו שעבר זמנו (Cavan, 1962). האידאל הוא שהאדם המזדקן יישאר אקטיבי, יתנגד לצמצום עולמו החברתי וישמור על פעילויות גיל הביניים ככל האפשר. ככל שהזקן ירגיש מועיל ובעל תפקיד, בריאותו הנפשית תהיה טובה יותר (Havighurst, 1963; Havighurst, Neugarten, & Tobin, 1968). על פי תיאוריית האקטיביות, על האדם המזדקן לעסוק בפעילויות כדרך להתמודד עם אובדנים. פעילויות אלה מסוגלות לספק את הצרכים שנותרו בלא מענה לאחר האובדן (Maddox, 1963). מדובר בפעילויות בלתי פורמליות בעלות שלושה מאפיינים: הן יוצרות רשת חברתית תומכת, הן מעודדות פעלתנות ותורמות לזהות של אדם המועיל לחברה הפעילות להיות מהנה בעבור הקשיש, עליו לבחור אותה בעצמו

(Niiyama, & Niiyama, 2009; Cusack & Smith, 2014) הטיפול בבעלי חיים יכול גם לסייע בשיפור מימוניות מוטוריות (Burch, 1996), במיוחד כלבים, שגורמים לזקן לצאת מהבית ולטייל בחוץ (Oka & Shibata, 2009). עבודה עם בעלי חיים יכולה גם לשפר ולשמר יכולות קוגניטיביות, שכן היא מעודדת שיחה ודורשת זיכרון, ריכוז ותשומת לב (Abdill & Juppe, 1997). מחקרים רבים מצאו כי פעלתנות מעין זו יכולה לשפר גם את מצבם הפיזי של הזקנים (Bolin, 1987; Cusack & Smith, 2014; Edwards, & Beck, 2002; Friedmann, 2000; McNicholas, 2014) ובמיוחד של אלה הסובלים מנכויות פיזיות (Cevizci, Karaahmet, & Güneş, & Sen, 2013).

ג. **אישור זהות דרך שיחה והעלאת זיכרונות:** על פי אריקסון (1960), המפתח לבריאות נפשית בזקנה הוא יכולתו של האדם להשלים עם מצבו. תהליך ההתבוננות בעבר במגמה להפיק משמעות ולהגיע לתחושת השלמות כונה על ידי בטלר 'סקירת חיים' (Butler, 1986). תהליך זה הוא מושג מפתח בהבנת תהליכים נפשיים בזקנה, כמו הנטייה להעלות זיכרונות ולחלוק בהם (שמוטקין, 2003). בעלי חיים עשויים לשמש זרז להעלאת זיכרונות וסקירת חיים (Fine, 2000), מכיוון שהם עשויים לייצג בעבור הזקנים באופן לא מודע דמויות מהעבר (Levinson, 1972). בנוגע לזקנים שהיו בבעלותם בעלי חיים, המפגש עם בעלי החיים עשוי לעורר אצלם את הזיכרון לטווח הארוך, ולהעלות זיכרונות חיוביים או להתייחס לאירועים מהעבר באופן חיובי (Banks & Muscari & Campbell, 2011; Fine, 2000; Muscari & Campbell, 2011). הדבר תקף במיוחד בקשר עם כלבים, שכן רבים מהזקנים גידלו כלבים כחיות מחמד בעברם (Namiko Kawamura et al., 2009). לפי אייל (2003), העלאת זיכרונות וסקירת חיים תורמות לחיזוק זהות חיובית (Lemon, Bengtson, & Petersen, 1972).

סקירת מחקרים קודמים על השפעת טיפול בעזרת בעלי חיים על זקנים

מחקרים רבים מצאו כי טיפול בזקנים בעזרת בעלי חיים הוא בעל יתרונות רבים יותר מטיפול שלא נעזר בבעלי חיים. מפגשים בליווי כלבים למשל הועילו יותר לרווחה הנפשית של זקנים בבתי אבות ובמוסדות סיעודיים מאשר מפגשים ללא כלבים (Lutwack-Bloom, Wijewickrama, & Smith, 2005; Richeson & McCullough, 2002; Crowley-Robinson, Fenwick, & Blackshaw, 1996). ביקורי כלבים היו אפקטיביים יותר משיחות עם מטפל בהפחתת רמת הדיכאון של זקנים

ולהיות מחויב אליה, זאת כדי שתחושת השליטה שלו תגבר (Mannell, 1993; Adams, Leibbrandt, & Moon, 2011). טיפול בעזרת בעלי חיים תואם את עקרונות תיאוריית האקטיביות. מדובר בפעילות בלתי פורמלית, בעלת היבטים חברתיים, שיכולה לשפר את הדימוי העצמי של הזקן ולחזק את תחושת השליטה שלו בחיים. בנוסף לכך היא מקדמת פעלתנות. להלן תובא סקירה של היתרונות באינטראקציה עם בעלי חיים ובהסתייעות בהם בטיפול.

א. **סיפוק צרכים וגשיים וחברתיים:** עולמו הבין-אישי של האדם הזקן מצוי בתהליך הצטמצמות, דווקא בתקופה בה הוא זקוק ביותר לתמיכה ולקשרים בין-אישיים (רגב, 1998). האינטראקציה עם בעלי חיים עשויה לספק תמיכה חברתית, להפחית את תחושת הבדידות ולהעניק תחושה של קבלה ללא תנאים (Friedmann & Tsai, 2010). בעלי חיים מספקים את הצורך בלאהוב ולהיות נאהב וסיכון הדחייה מצדם מינימלי (Howell-Newman & Goldman, 1985; Veevers, 1993). שכן בניגוד לבני אדם, בעלי חיים אינם נרתעים ממצבו הבריאותי או הנפשי של הזקן (גולן שמש, 2008; Muscari & Campbell, 1984; Muschel, 2011). הקשר עם בעלי החיים אינו מצריך מילים, מכיוון שהם מגיבים לגירויים חושיים (מגע, שפת גוף, ריחות) לא פחות מלגירויים ורביליים. מלבד זאת, היעדר תגובה מילולית מצד הכלב מבטלת את החשש משיפוטיות (ברזון, טרקל ודורון, 2006; שורק, 2002; Muscari & Campbell, 2011). בנוסף לכך בעלי החיים זמינים למגע פיזי ומספקים את הצורך של האדם במגע (Bernstein, Friedmann, & Malaspina, 2000). ליטוף בעלי חיים מעלה את רמת האוקסיטוצין של האדם, מה שמעורר רגשות חיוביים של חום וקרבה (גרנדין וג'ונסון, 2006). כמו כן בעלי החיים עשויים לשמש כ'מסככים חברתיים', כלומר לשבור את הקרח בין בני אדם ולסייע ביצירת קשרים חברתיים חדשים וכן לעודד העמקת יחסים קיימים (ברזון ואחרים, 2006; שריו, 1996; McNicholas & Collis, 2000). נוכחותם של בעלי חיים עשויה להוות נושא לשיחה נינוחה שאינה מחייבת חשיפת פרטים אישיים (McNicholas & Collis, 1985; Veevers, 2000), ולגרום לאדם להיראות ידידותי וחביב בנסיבות שונות (Rossbach & Wilson, 1992).

ב. **תחום תפקודי:** טיפול בעזרת בעלי חיים תורם לחיזוק הפעלתנות של האדם הזקן בהתאם לעקרונות תיאוריית האקטיביות (Havighurst, 1963; Havighurst et al., 1968). הטיפול בבעלי החיים מסייע לזקן לגבש סדר יום פעיל, ליצור לעצמו מטלות ולחוש שהוא נחוץ (Namiko Kawamura, 1996).

צוללים (Brickel, 1984; Le Roux & Kemp, 2009). וכן זקנים עם דמוציה (Olsen et al., 2016). במחקרים אחרים נמצא שיפור משמעותי ברווחה הנפשית אצל זקנים שקיבלו תוכונים או ציפורי שיר, לעומת זקנים שקיבלו צמח או שלא קיבלו דבר (Colombo, Buono, Smania, Raviola, & De) (Leo, 2006; Mugford & M'Comsky, 1975). בנוסף מחקרים מצאו כי טיפול באמצעות כלבים סייע להפחתת תחושת הבדידות בקרב זקנים בבתי אבות (Banks & Banks, 2002; Banks & Banks, 2005). מחקרים אחרים הראו כי ביקורים של בעלי חיים במוסדות גריאטריים עשויים לקדם מגוון אינטראקציות חברתיות, מילוליות ופיזיות (Savishinsky, 1992). נוכחותו של כלב תרמה לשיפור יכולות תקשורת מילולית ובלתי מילולית (Vrbanac et al., 2013), ועודדה התנהגויות חברתיות (Buelt, Bergstrom, Baun, & Langston, 1985; Fick, 1993; Barak, Savorai, Mavashev & Beni, 2001; Kongable, 2008; Stolley, & Buckwalter, 1990; Perkins, 2008). מחקרים המרוקנים לכיסאות גלגלים (Daniel & Burke, 1985). מחקרים נוספים הראו כי נוכחות כלב עודדה אינטראקציות חברתיות בין זקנים לעוברי אורח (McNicholas & Collis, 2000; Raina, Waltner-Toews, Bonnett, 1983; Woodward, & Abernathy, 1999).

כלבים וארנבונים וסגולותיהם הטיפוליות

הספרות המקצועית אינה מספקת מידע מלא בנוגע להשפעה הטיפולית שעשויה להיות לבעלי חיים שונים (Nimer & Lundahl, 2007), והמחקר הנוכחי בא לתת מענה לשאלות שלא נחקרו עד כה בתחום זה, ולבחון את השפעתם הטיפולית של כלבים וארנבונים על תחושת בדידות והרווחה נפשית של זקנים. כלבים ידועים כידידותיים, חברותיים ורגישים לבני אדם ונתפסים כידידי הטובים ביותר של האדם (גרנדין וג'ונסון, 2010; שליו, 1996). כמו כן הם מעניקים לאדם תחושת קבלה ואהבה בלתי מותנית (Silva, Correia, Lima, Magalhães, 2011; De Sousa, 2011). תהליך הביות של הכלבים גרם להם לפתח רגישות מיוחדת לבני אדם (Feuerbacher & Wynne, 2012), ואף לציית לכללים חברתיים מסוימים בקשר שלהם עם האדם (Topal et al., 2007). בנוסף לכך כלבים מסוגלים לתקשר הן עם כלבים והן עם בני אדם, מאחר שהם פיתחו את היכולת לקרוא התנהגות אנושית על פי הבעות הפנים של בני אדם (Nagasawa, Murai, Mogi, & Kikusui, 2011; Racca et al., 2010).

(Shyne, Singer, & Jameson, 2012). כמו כן הם בעלי החיים היחידים שמסוגלים לעקוב אחרי מבטו של האדם או אחר האצבע שלו (גרנדין וג'ונסון, 2010). ממתא-אנליזה של טיפול בעזרת בעלי חיים עולה כי כלבים הם בעלי תרומה טיפולית רבה יותר מכל בעל חיים, ולפיכך הם הבחירה הטובה ביותר לטיפול המסתייע בבעלי החיים (Nimer & Lundahl, 2007). ארנבונים הם בעלי חיים שקטים, נעימים ובאופן יחסי קלים לגידול (Abdill & Juppe, 1997). הם מתאפיינים במראה חיצוני 'חמוד', שעשוי לעורר תחושות הוריות (González-Redondo & Contreras-Chacón, 2012), ובפרווה רכה המעוררת רצון לנגוע וללטף (אמיתי, 1992). כמו כן ניתן להאכילם, ללטפם ולסרקם, בדומה לטיפול בתינוק (שליו, 1996). ממדיו הקטנים של ארנבון צעיר או מזן ננסי מאפשרים להרימו, להושיבו על הברכיים או על שולחן ולשחק עמו (אמיתי, 1992), ולהגביר את האקטיביות בקרב זקנים המוגבלים בתנועה. מחקרים מעטים נערכו על השפעתם התרופוטית של ארנבונים, אולם המחקרים הקיימים מצביעים על השפעה חיובית של הארנבונים על מגוון אוכלוסיות (כהן-שפירא וחצרוני, 2005; Kalfon, 1991). במספר תחומים שהוגדרו לעיל כתחומים שבהם הסתייעות בבעלי חיים עשויה להועיל לזקנים, ישנם הבדלים משמעותיים בין כלבים לארנבונים. מבחינה רגשית וחברתית הכלבים החליפו את להקתם הטבעית ב'בני משפחה' אנושיים, ולכן הם מסוגלים וזקוקים לקיים קשר עם בני אדם (שליו, 1996; Horn et al., 2012; Siegal, 1990). בנוסף בני אדם נוטים לבצע האנשה בעיקר כלפי כלבים (Albert & Bulcroft, 1988), מה שעשוי להגדיל את התמיכה החברתית שהם מקבלים מהכלבים (Antonacopoulos & Pychyl, 2008). לארנבון, לעומת זאת, עשוי להיות יתרון בהגברת תחושות רוך ורצון למגע, כאמור לעיל (שורק, 2002; Davis & DeMello, 2003; González-Redondo & Contreras-Chacón, 2012). מבחינת חיזוק הפעלתנות נראה כי לכלב עשויה להיות השפעה מרובה יותר, משום שהוא מגיב לאינטראקציה עם בני אדם ולאמון ומסוגל לבצע משימות רבות יותר מבעלי חיים אחרים (Burch, 1996; Ramos & Ades, 2012). לעומת זאת לארנבון יתרון במפגשים עם זקנים המוגבלים בתנועה. מבחינת חיזוק תחושת הזהות על ידי העלאת זיכרונות ועיבוד רגשי, לכלבים עשוי להיות תפקיד משמעותי יותר, בשל העובדה שזקנים רבים יותר גידלו בחייהם כלבים לעומת בעלי חיים אחרים (Banks & Banks, 1992; Savishinsky, 2002).

הן משתנה נוסף שעשוי להשפיע על רמת התרומה הטיפולית שיש למפגשים עם בעלי חיים. עמדות חיוביות למשל יכולות לגרום לאנשים לפנות לחיות המחמד שלהם לקבלת תמיכה חברתית (Antonacopoulos & Pychyl, 2008). תופעה זו בולטת במיוחד בקרב מי שמייחסים תכונות אנושיות לבעלי חיים (Serpell, 2003). אנשים שנוטים לאנתרופומורפיזם (האנשה) עשויים לפנות לחיות המחמד שלהם לקבלת תמיכה חברתית כחלופה או תוספת לתמיכה שהם מקבלים מבני אדם. במחקר נמצא שאנשים שסובלים מרמה נמוכה של תמיכה חברתית נטו לאנתרופומורפיזם. עורכי המחקר הניחו שהסיבה לכך היא הצורך הגדול יותר שלהם בקבלת תמיכה חברתית (Antonacopoulos & Pychyl, 2008). עמדות אנתרופומורפיות יכולות להסביר למשל מתן שמות אנושיים לחיות מחמד (גונטר, 2007), שיחות עמן (גונטר, 2007; Beck & Katcher, 1984; Slovenko, 1982) והלבשתן בבגדים (Archer, 1997). כמו כן חיות המחמד של אנשים המחזיקים בעמדות אלו עשויות לשמש עבורם כבני לווייה או חברים, ואף לתפקד כבני זוג חלופיים (גונטר, 2007; Beck & Katcher, 1984) ולזכות ליחס שזוכה לו תינוק במשפחה (Greenbaum, 2004). יש הטוענים כי התופעה בולטת בקרב בעלי כלבים (Albert & Bulcroft, 1988). על רקע זאת ניתן לשער כי לזקנים המחזיקים בעמדות חיוביות יותר כלפי בעלי חיים ההסתייגות בבעלי חיים תהיה משמעותית יותר, ותתרום להם יותר לרווחתם הנפשית ולהפחתת תחושת הבדידות.

המחקר

מטרות והשערות

מחקר זה נועד לבדוק השפעה של התערבות בעזרת בעלי חיים על תחושת הבדידות והרווחה הנפשית של הזקנים. המחקר יבחין בין התערבות הנעזרת בכלבים להתערבות הנעזרת בארנבונים. כמו כן ייבחנו עמדות כלפי בעלי חיים ותמיכה חברתית כמשתנים ממתנים, כלומר כגורמים בעלי השפעה על יעילות הטיפול.

המחקר יבחן מספר השערות:

4. מפגשים המסתייגים בבעלי חיים הם בעלי תרומה רבה יותר לרווחתם הנפשית של זקנים ולהפגת תחושת הבדידות מאשר מפגשים ללא בעלי חיים.
5. ההשפעה החיובית תישמר במדידת המעקב לאחר שלושה חודשים.
6. כלבים ישפרו את הרווחה הנפשית ויפחיתו את תחושת הבדידות במידה רבה יותר מארנבונים.
7. זקנים בעלי עמדות חיוביות כלפי בעלי חיים יציגו רווחה נפשית גבוהה יותר ותחושת בדידות נמוכה יותר.

תמיכה חברתית ועמדות כמשתנים ממתנים

המחקר ביקש לבדוק גם שני משתנים, המכונים 'משתנים ממתנים', שעשויים להשפיע על הצלחת הטיפול בזקנים, כלומר על הפחתת תחושת הבדידות ועל העלאת תחושת הרווחה הנפשית.

המשתנה הממתן הראשון הוא תמיכה חברתית. לתמיכה חברתית שמות רבים (social support, social network, social network intervention, therapy), ומשמעה סך הקשרים החברתיים שיש לפגוש ואשר מהם הוא יכול לקבל תמיכה רגשית ותפקודית (Guruge et al., 2012) והגנה (Shirey, 2004). בעלי חיים מספקים לאדם צרכים רגשיים רבים וככאלה, הם מציעים לו תמיכה חברתית ממשית (Melson, Schwarz, & Beck, 1997). הסבר לתמיכה החברתית שמספקים בעלי חיים נמצא בתיאוריית ההתקשרות של בולבי (Bowlby, 1973). על פי תיאוריה זו, התנסויותיו של פעוט עם הדמויות המשמעותיות בחייו והמידה בה הוא חווה אותן כזמינות ונגישות יעצבו דבר את המודלים הפנימיים שלו לגבי דמויות ההתקשרות ולגבי עצמו, וישרתו אותו כל חייו (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973). קיימות עדויות לכך שחיית המחמד מספקת לבעליה את הפונקציות שממלאות דמות ההתקשרות ביחסים בין-אישיים (Zilcha-Mano & Mikulincer, 2011). בעלי חיות המחמד עשויים לחוש קרבה אל חיית המחמד, היא מספקת להם מקום מפלט ומקור לתמיכה, יש תהליך אבל על אובדן חיית המחמד, והיא מעניקה במידה מסוימת תחושת ביטחון ויציבות (זילכה ומיקולינסר, 2007; Beetz, Julius, Turner, 2007; Sable, 1995; Kotrschal, 2012). בנוסף לכך בעלי החיים עשויים לסייע ביצירת קשרים חברתיים ובהעמקתם (שלי, 1996; McNicholas & Collis, 2000).

קשרים בין-אישיים מעניקים אושר ורווחה (Carr, 2005) ומעודדים אורח חיים אקטיבי ובריא יותר (Lachman & Agrigoroaei, 2010). תיאוריות רבות, ובהן תיאוריית האקטיביות, מניחות שרווחה נפשית מושפעת מהקשרים החברתיים ומחוזקם (Lemon et al., 1972; Longino & Kart, 1982), כלומר שאנשים מאושרים הם בעלי קשרים חברתיים חזקים יותר בהשוואה לאנשים פחות מאושרים (Goswami, 2012). ואכן, מחקרים רבים הצביעו על ההשפעה הרבה שיש לתמיכה החברתית על רווחתו הנפשית של הזקן (Deng, Hu, Wu, Dong, & Wu, 2010; Schnittger, Wherton, Prendergast, & Lawlor, 2012).

עמדות כלפי בעלי חיים עשויות לעצב את יחסם ואת התנהגותם של אנשים כלפי בעלי חיים ולהשפיע על הקשר עמם (Lakestani, Donaldson, Verga, & Waran, 2011), ועל כן

- יותר מחצי שנה, והכלבים בני יותר משנה ומחונכים לעשות את צרכיהם מחוץ לבית.
4. **הערכת נאמנות לתכנית המפגשים (Fidelity check):** התכנית מבוססת על מודל ההערכה השיטתית של כהן (1990), והסטודנטים נדרשו לכתוב דוחות מפורטים המתעדים את המפגשים.
5. **מדידת תוצרי התכנית:** בתחילת המפגשים, בסיומם ושלושה חודשים לאחר סיום ההתערבות ניתנו לזקנים שאלונים בנושאים הללו: תחושת בדידות, רווחה נפשית, תמיכה חברתית ועמדות כלפי בעלי חיים. בנוסף נבדקו משתני רקע.

כלי המחקר

במחקר נעשה שימוש בשאלונים שנוסו במחקרים קודמים ונמצאו כבעלי רמות מהימנות ותקפות גבוהות.

שאלון פרטים אישיים: מגדר, השכלה, ארץ מוצא, מצב משפחתי, מצב רפואי, גיל, מספר ילדים ואחזקת חיות מחמד בעבר.

משתנים תלויים: משתנה הרווחה הנפשית נמדד בסולם WHO-Five Wellbeing Index המקוצר, שאלון המודד ממדים פסיכולוגיים כגון מצב רוח, חיוניות והבעת עניין בדברים. השאלון המקורי כולל 28 פריטים, ובמחקר נבחרה גרסה מקוצרת של חמישה היגדים המנוסחים באופן חיובי.

משתנה הבדידות נמדד בסולם UCLA Loneliness Scale. השאלון כלל 20 היגדים בדבר התדירות שבה האדם חש רגשי בדידות או שייכות חברתית.

משתנים ממתנים: משתנה התמיכה החברתית נמדד בסולם MOS Social Support Scale, שאלון הכולל 20 היגדים השואלים בדבר תמיכה אינסטרומנטלית ותמיכה רגשית. משתנה העמדות כלפי בעלי חיים נמדד בסולם Pet Attitude Scale, שאלון הבוחן עמדות כלפי בעלי חיים ואחזקתם, ובו 16 היגדים.

תוצאות

רווחה נפשית

בנוגע למשתנה התלוי 'תחושת רווחה נפשית' היו שלוש השערות: מפגשים המסתייעים בבעלי חיים יביאו לשיפור רב יותר בתחושת הרווחה הנפשית מאשר מפגשים ללא בעלי חיים; שינוי זה יישמר במדידת המעקב; ומפגשים המסתייעים בכלבים יהיו אפקטיביים יותר ממפגשים המסתייעים בארנבונים. בהתאם להשערות הראשונה והשנייה, נרשמה עלייה מובהקת בתחושת הרווחה הנפשית בשתי קבוצות המחקר בתקופה שבין המדידה הראשונה שבוצעה לפני תכנית ההתערבות ובין

8. התמיכה החברתית-רגשית תהיה רבה יותר בקרב הזקנים שטופלו בעזרת בעלי חיים, ותהיה לה השפעה חיובית על הרווחה הנפשית ועל תחושות הבדידות.

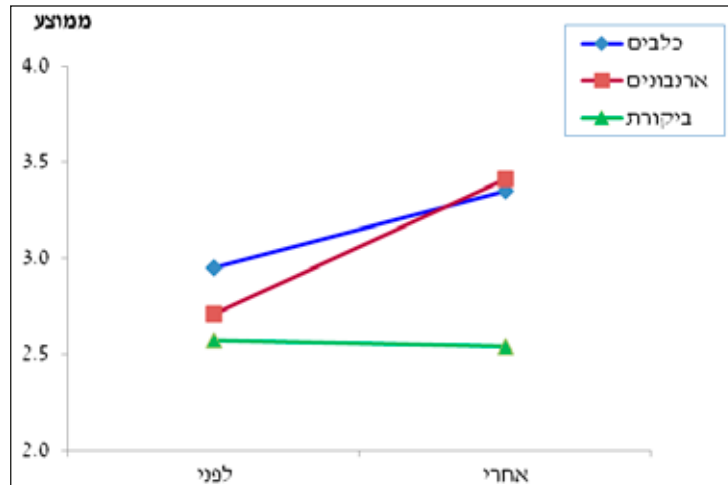
שיטת המחקר

מהלך המחקר

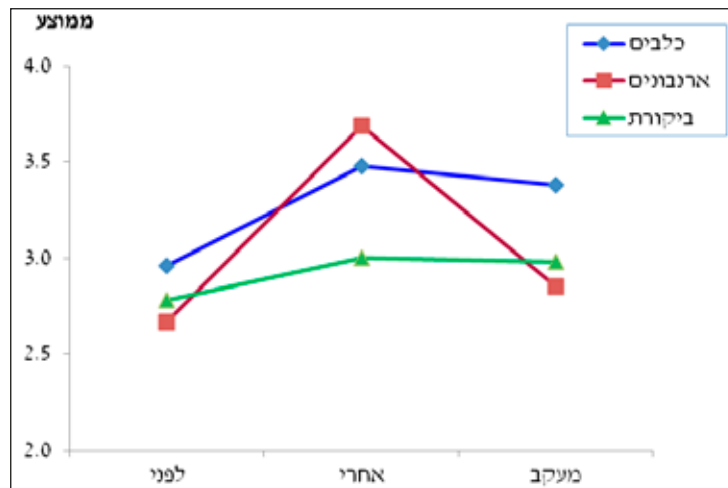
במחקר השתתפו 101 נבדקים בני 65 ומעלה, צלולים בדעתם ומתגוררים ב-11 בתי דיר מוגן בירושלים ובגוש דן. לזקנים הוצג הניסוי כמערך של מפגשים בעלי אופי טיפולי עם סטודנטים. הזקנים חולקו לשלוש קבוצות באופן אקראי: קבוצת טיפול בעזרת כלבים, שכללה 38 קשישים שנפגשו באופן פרטני עם סטודנט קבוע המלווה בכלב אחד קבוע; קבוצת טיפול בעזרת ארנבונים, שכללה 28 משתתפים שנפגשו באופן פרטני עם סטודנט קבוע המלווה בארנבון אחד קבוע; וקבוצת ביקורת, שכללה 35 קשישים שנפגשו עם סטודנט בלבד. הזקנים מילאו שאלונים לפני תחילת ההתערבות ובתום ההתערבות. 71 זקנים מילאו שאלון נוסף שלושה חודשים לאחר ההתערבות לצורך מעקב.

שיטת ההתערבות

- בניית תכנית מפגשים:** תכנית המפגשים נבנתה כקורס סמסטריאלי במכללת דוד ילין במסגרת תכנית של עמותת 'קשר חי'. הסטודנטים קיימו עשרה מפגשים בני 50 דקות כל אחד עם הזקנים במשך שלושה חודשים. כל מפגש חולק לשני חלקים מרכזיים: חלק מעשי של פעילויות עם חיות המחמד (בקבוצות המסתייעות בבעלי חיים) וחלק מילולי, שהתאפיין בשיחה עם הזקנים, ובמרכז סקירת חייהם, על פי רשימת נושאים שגובשה על ידי נייט (Knight, 1996).
- הכשרת מטפלים:** הסטודנטים פעלו לפי תכנית אחידה שנבנתה במיוחד לצורכי הקורס, והם הוכשרו במפגש מורחב בן שלוש שעות לפני תחילת הפרויקט ובשלושה מפגשי הדרכה בקבוצות קטנות של שישה עד שמונה סטודנטים במהלך הסמסטר. ההדרכה כללה חלק תיאורטי בנושא הזקנה והיתרונות הגלומים בהסתייעות בבעלי חיים במפגשים עם זקנים וחלק מעשי של יצירת קשר עם הזקן וליווי הסטודנטים במהלך הקשר, תוך כדי סקירת דוגמאות מהשטח והכנה לפרידה בסיום סדרת המפגשים.
- בעלי החיים שהשתתפו במחקר:** הסטודנטים הסתייעו בכלבים ובארנבונים בריאים, מחוסנים, מצויים תחת פיקוח וטרנינג, ידידותיים, ידוע שלא תקפו אף פעם בעברם ושמורגלים למפגשים עם בני אדם. הארנבונים היו בני



תרשים 1: ממוצעי רמת הרווחה הנפשית במדידות שלפני תכנית ההתערבות ובמדידות שבועו בסוף הטיפול בשלוש קבוצות המחקר



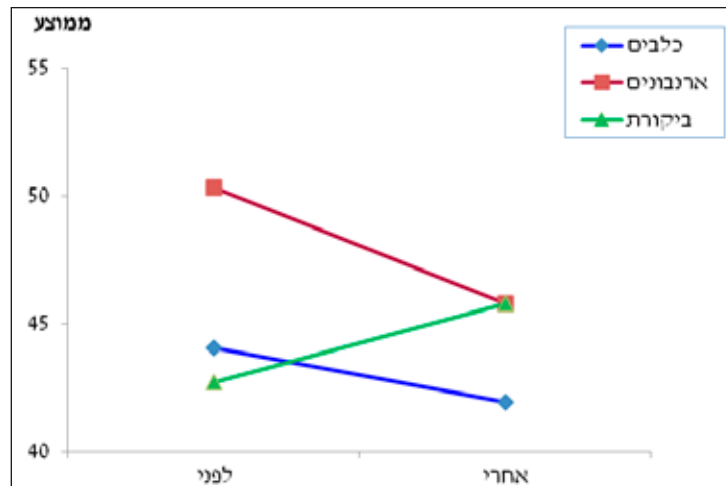
תרשים 2: ממוצעי רמת רווחה נפשית בשלוש המדידות

בדידות גם בנוגע לתחושת הבדידות היו שלוש השערות: מפגשים המסתיימים בבעלי חיים יביאו לירידה רבה יותר בתחושת הבדידות לעומת מפגשים המתקיימים ללא בעלי חיים; שינוי זה יישמר במדידת המעקב; מפגשים המסתיימים בכלבים יביאו לירידה רבה יותר בתחושת הבדידות לעומת מפגשים המסתיימים בארנבונים. בהתאם להשערה הראשונה, בין מדידת הבסיס למדידת סוף ההתערבות נרשמה ירידה מובהקת בתחושת הבדידות בקרב הזקנים שהסתייעו בארנבונים, וירידה לא מובהקת בקרב הזקנים שהסתייעו בכלבים. לעומת זאת, בקבוצת הביקורת נרשמה עלייה מובהקת בתחושת הבדידות. ממצא זה לא מאשר את ההשערה השלישית, שכן הירידה בקבוצת הכלבים לא הייתה מובהקת בניגוד לקבוצת הארנבונים. התוצאות מוצגות בתרשים 3.

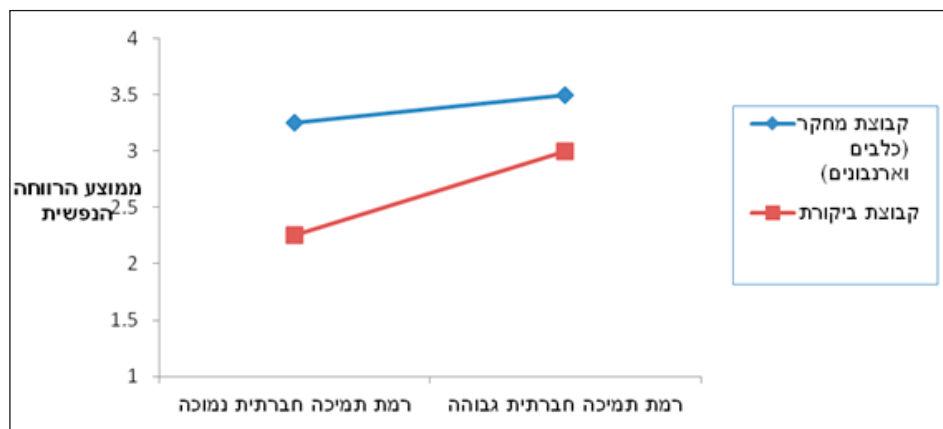
המדידה שבוצעה בסיום ההתערבות. לעומת זאת, בקבוצת הביקורת לא נרשם הבדל מובהק בתחושת הרווחה הנפשית. תוצאות אלה מוצגות בתרשים 1.

בהתאם להשערה השלישית, גם במדידת המעקב שבוצעה שלושה חודשים לאחר סיום ההתערבות נמצא כי רמה גבוהה יותר של רווחה נפשית נשמרה אצל הזקנים שהסתייעו בכלבים, והיא נותרה גבוהה כפי שהייתה בסיום ההתערבות. לעומת זאת, נרשמה ירידה מובהקת ברמת הרווחה הנפשית של זקנים שהסתייעו בארנבונים, והשיפור שנמצא במדידת סוף ההתערבות לא נשמר. בקבוצת הביקורת מידת הרווחה הנפשית נשמרה כפי שהייתה. תוצאות אלה מוצגות בתרשים 2.

1 במדידת המעקב נבדקו 71 זקנים ומכאן ההבדל הקל בין התרשימים בנוגע לקבוצת הביקורת. חשוב לציין שאין להבדל זה משמעות מבחינה סטטיסטית.



תרשים 3: ממוצעי רמת תחושת הבדידות במדידות הבסיס וסוף טיפול בשלוש קבוצות המחקר



תרשים 4: השפעת התמיכה החברתית הראשונית על השינוי ברווחה הנפשית

ההשערה כי הטיפול בעזרת בעלי חיים יגביר את תחושת התמיכה החברתית אומתה באופן חלקי בלבד: הטיפול בעזרת בעלי חיים הגביר את תחושת התמיכה החברתית, אך גם טיפול ללא בעלי חיים הגביר אותה במידה דומה.

עם זאת, בבדיקת האינטראקציות (קשרים) בין המשתנים השונים נמצא כי לקבוצת המחקר הייתה השפעה חיובית דומה על עלייה ברווחה הנפשית הן בקרב זקנים בעלי תמיכה חברתית נמוכה והן בקרב בעלי תמיכה חברתית גבוהה. לעומת זאת, למפגשים בקרב קבוצת הביקורת הייתה השפעה שונה שתי האוכלוסיות: אצל זקנים בעלי תמיכה חברתית נמוכה לא נמצאה תרומה משמעותית לרמת הרווחה הנפשית; בעוד אצל זקנים בעלי תמיכה חברתית גבוהה נמצאה תרומה מובהקת לרמת הרווחה הנפשית. נמצא קשר מובהק בין רמת התמיכה החברתית-רגשית שהייתה לזקנים בקבוצת הביקורת לפני קיום המפגשים ובין השינוי במידת הרווחה הנפשית שלהם

בניגוד להשערה השנייה, הישגי הטיפול לא נשמרו. בכל הקבוצות נרשמה עלייה מובהקת ברמת הבדידות בין מדידת סוף ההתערבות למדידת המעקב שבוצעה שלושה חודשים לאחר מכן. הממצאים בנוגע לתחושת הבדידות תואמים את השערות המחקר באופן חלקי. אמנם המפגשים בקבוצות המסתייעות בבעלי חיים תרמו לירידה בתחושת הבדידות של הזקנים, אולם שיפור זה לא נשמר במדידת המעקב.

תמיכה חברתית ועמדות כלפי בעלי חיים

בנוגע לעמדות כלפי בעלי חיים, ההשערה הייתה כי תהיה להן השפעה על הצלחת ההתערבויות, כלומר שעמדות חיוביות ישפיעו לטובה על ההתערבות ולהפך. השערה זו לא אומתה במחקר: לא נמצא כי הטיפול הצליח יותר בקרב זקנים בעלי עמדות חיוביות כלפי בעלי חיים.

ההשערה כי למפגשים עם כלבים יהיה יתרון על פני מפגשים עם ארנבונים אומתה באופן חלקי. השפעת הכלבים על עלייה בתחושת הרווחה נפשית נשמרה במדידת המעקב, ואילו עם הארנבונים השיפור לא נשמר. לעומת זאת, השפעת הארנבונים על ירידה בתחושת הבדידות הייתה מובהקת יותר מזו של הכלבים. רווחה נפשית מורכבת מממדים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים (Diener, 2006), אך בתחושת הבדידות קיים מרכיב רגשי מובהק הרבה יותר (Ferguson & Zimmer- Gembeck, 2014).

את ההשפעות השונות שנמצאו לכלבים ולארנבונים ניתן ליחס לתכונות הייחודיות לכל סוג של בעל חיים. כלבים למשל יכולים לתרום יותר לחיזוק הפעלתנות והעצמאות של הזקן, לעודד אותו לבצע פעילות גופנית כמו הליכות ולעורר בו מוטיבציה להשתתף בפעילויות אינטראקטיביות ובפעילויות חוץ (Burch, 1996; Ramos & Ades, 2012). לאור זאת סביר שבעקבות המפגשים עם הכלבים, שכללו פעילות אקטיבית יותר כגון טיולים, הזקנים השיגו תחושה של מסוגלות להיות אקטיביים (Oka & Shibata, 2009), וזו נשמרה לאורך זמן רב יותר. כמו כן כלבים מסוגלים לעורר זיכרונות וסקירת חיים במידה רבה יותר מארנבונים מפני שזקנים בדרך כלל חווים קשר עם כלבים במהלך חייהם יותר מאשר עם ארנבונים (Banks & Namiko Kawamura et al., 2009). הדבר אפשר להם לסגור מעגלי חיים ולחזק את תחושת זהותם (אייל, 2003), אפקט שנשמר גם כעבור שלושה חודשים.

תכונותיהם של הארנבונים עשויות להסביר את יתרונם בהורדת תחושת הבדידות של הזקנים. כיצורים רכים ונעימים הם עשויים לעורר באדם תחושות הוריות (Davis & DeMello, 2003; González-Redondo & Contreras-Chacón, 2012). תכונות אלה באו לידי ביטוי משמעותי יותר ביחס להיבטים הרגשיים שקיימים במידה משמעותית יותר בבדידות (שלי, 1996). זאת לעומת הרווחה הנפשית, שמכילה היבטים התנהגותיים וקוגניטיביים שכנראה פחות מושפעים מהתכונות הללו של הארנבונים. ייתכן שהשיפור בתחושת הבדידות לא נשמר כעבור שלושה חודשים מאחר שהפרידה מחיית המחמד מְחַקֶּה את הישגי הטיפול, וייתכן שכך גם קרה בנוגע לרמת הרווחה הנפשית.

כלבים וארנבונים על ציר ריחוק וקרבה מהעולם האנושי
הטיפול בעזרת כלבים וארנבונים הוא בעל רובד נוסף. בעלי החיים הם יצורים חיים שדומים לנו ומזכירים לנו את עצמנו, אנו חשים קרבה לעולמם ולכן יכולים להסתייע בהם (Fine, 2000). כפי שנסקר לעיל, הקשר עם חיית מחמד עשוי להיות

בעקבות הטיפולים. מידת הרווחה הנפשית עלתה ביחס ישר למידת התמיכה הרגשית שהייתה לזקנים בקבוצת הביקורת בלבד. **תרשים 4** מציג את האינטראקציה בין רמת התמיכה חברתית-רגשית אצל הזקנים לפני קיום המפגשים ובין השינוי ברווחה הנפשית.

דיון

ניתוח הממצאים

בהתאם לתיאוריית האקטיביות, שיערתי כי המפגשים עם בעלי חיים יסייעו למטופלים. השיפור המובהק ברמת הרווחה הנפשית אצל קבוצת הזקנים שהסתייעו בבעלי חיים מאשש השערה זו, ועולה בקנה אחד עם מחקרים קודמים שהעלו ממצאים דומים (Andryscio, 1982; Crowley-Robinson et al., 1996; Lutwack-Bloom et al., 2005).

ההשערה בנוגע לתחושת הבדידות אומתה באופן חלקי בלבד, כלומר נמצא שיפור מובהק רק בקרב הזקנים שהשתתפו במפגשים שכללו ארנבונים. עם זאת, בשתי הקבוצות שהסתייעו בבעלי החיים המצב היה טוב יותר מאשר בקבוצת הביקורת, שבה חלה עלייה בתחושת הבדידות. מלבד זאת, מכיוון שהזקנים בקבוצה שהסתייעו בכלבים הראו שיפור משמעותי ואף קרוב למובהק, ייתכן כי הגדלת מספר הנבדקים הייתה מובילה לתוצאות מובהקות יותר, כמו במחקרים הקודמים שנסקרו. השיפור עולה בקנה אחד עם המגמה שנמצאה במחקרים קודמים, ולפיה מפגש עם כלבים מפחית את רמות הבדידות של זקנים (Banks & Banks, 2005; Eshbaugh et al., 2011) ותחושת הבידוד החברתי שלהם (Muscarì & Campbell, 2011). המחקר מחזק ממצאים קודמים בדבר הבדלים בין זקנים המסתייעים בכלבים ובין זקנים המסתייעים באדם בלבד מבחינת השפעתם של המפגשים על רמת הרווחה הנפשית (Richeson & McCullough, 2002; Lutwack-Bloom et al., 2005) ולגבי רמות הדיכאון של זקנים אלה (Brickel, 1984). ההשערה בדבר שימור השיפור לשלושה חודשים לא אומתה במלואה. הירידה בתחושת הבדידות (בטיפול המסתייע ארנבונים) ומניעת העלייה בבדידות (בטיפול המסתייע כלבים) לא נשמרו, והשיפור ברווחה הנפשית נשמר רק בקרב הזקנים שנכחו במפגשים עם כלבים. גיל הזקנה מתאפיין בחוויות רבות של אובדן, של בני זוג, חברים וקרובי משפחה (בר-טור, 2005), וייתכן שהפרידה מחיית המחמד בסוף הטיפול נחווית כאובדן נוסף, שגורם למחיקת הישגי הטיפול. מחקרי המשך יוכלו לבדוק את חוויית הפרידה מבעל חיים, ולחלופין להשאיר את חיית המחמד ברשות הזקן, ולראות אם השפעות הטיפול נשמרות.

לזרות של הארנבון עשוי להיות יתרון בהשפעה על ציפיותיהם של הזקנים מהמפגשים. לומס וסאגדן הראו כי פער בין ציפייה ובין התוצאה בפועל גורם לאכזבה (Loomes & Sugden, 1986), וצ'ק, פרלמן ומלמות' מצאו מתאם בין תחושת בדידות לתחושת אכזבה (Check, Perlman, & Malamuth, 1985). ניתן להסיק שככל שהציפייה מהמפגשים אינה ממומשת, כך גדלה תחושת הבדידות של הזקנים, ולהפך – ציפיות נמוכות ימתנו את תחושת הבדידות. במחקר שבדק את תופעת הבדידות בקרב זקנים במקומות שונים בעולם במסגרת סקר הבריאות, הזקנה והפרישה האירופי SHARE, נמצא שהבדידות קשורה בקשר בל יינתק עם ציפיותיהם של בני אדם מקשרים חברתיים (איילון ושיוביץ-עזרא, 2011). בחברות מסורתיות, שבהן המשפחה והקבוצה החברתית עומדת במרכז, הציפיות מקשרים חברתיים הן גבוהות ומתעוררות תחושות חזקות של בדידות כשהציפיות הללו אינן מתממשות. לעומת זאת, בחברות שבהן האינדיבידואל עומד במרכז, במדינות כמו פינלנד ונורבגיה, שבהן מקובל לחיות לבד, הזקנים מדווחים על רמות נמוכות יותר של בדידות (Sundström, Fransson, Malmberg, & Davey, 2009). ייתכן כי הריחוק של הארנבון מעולמם של הזקנים מאפשר לזקנים להגיע למפגש ללא ציפיות לקשר חם. השילוב של יצור רך ו'חמוד', המעורר רגשות הוריים, יחד עם היעדר ציפיות מהקשר, גורם לירידה משמעותית בתחושת הבדידות ובנוסף לא נגרמת אכזבה בסיום הקשר והפרידה מחיית המחמד אינה פוגעת בהישיג הטיפול. הכלב, לעומת זאת, נמצא יותר קרוב לעולם האנושי, נתפס כעצמאי ובעל רצונות וזוכה בדרך כלל לשם פרטי, ולכן המפגש עמו גורר ציפיות שעלולות שלא להתממש ולכן לגרום לאכזבה במהלך הטיפול ובעקבות סיומו. סטודנטית שהשתתפה במחקר דיווחה למשל שבאחד המפגשים הזקנה ביקשה ממנה לא להביא את הכלב, כי היא חוששת שתאכזב אותו אם לא תיקח אותו לטיול. המקרה ממחיש מטען רגשי המבוסס על מערכת של ציפיות המובא לקשר עם הכלב.

כמו כן זרות יכולה להוות בסיס להשלכה (שליו, 1996; Veevers, 1985), וההתבוננות בחיית המחמד ובהתנהגותה עשויה להעלות רצונות, פנטזיות ומחשבות מודחקות מעולמו של המטופל (Fine, 2000). בניגוד לכלב, הארנבון הגיע למפגשים ללא שניתן לו שם, ובכך ניתנה לזקן האפשרות לתת שם לארנבון ובכך לתת ביטוי לעולמו. בארנבונים יש עדיין משהו מסתורי שבני האדם התחילו לפצח רק בשנים האחרונות (Davis & DeMello, 2003), ולפיכך ניתן לראות בכלב כממלא תפקיד קרוב יותר לסובייקט, בעוד שניתן לראות בארנבון כמשמש יותר כאובייקט, בשל זרותו.

חלק מרכזי מהמערך החברתי והרגשי של האדם ולשמש עבורו מקור ייחודי לתמיכה (Pikhartova et al., 2014). הכלב נחשב קרוב לעולמו של האדם ודומה לו יותר מחיות מחמד אחרות (Feuerbacher & Wynne, 2012; Horn et al., 2012), ולכן הרוב המוחלט של המחקרים בתחום הטיפול בעזרת בעלי חיים כלל כלבים (Nimer & Lundahl, 2007). היטיב לתאר זאת סרפל (Serpell, 2003) שחקר את האינטראקציה בין הכלבים המבויתים לבני האדם: "הקשר בין כלבים לבני אדם הוא [...] הדיאלוג הקרוב ביותר שאנחנו, בני האדם, יכולים ליצור עם יצור חי אחר בעל יכולת חישה". קשר זה מוביל רבים לאינטראקציות כמו-אנושיות עם כלבים (ובאופן מופחת גם עם חתולים), כגון שיחה עמם (גונטר, 2007; Beck & Katcher, 1982; Slovenko, 1984), הלבשתם בבגדים (Archer, 1997) ואף חגיגת ימי הולדת, שליחה למכוני טיפוח וספא ויציאה משותפת לטיולים (Greenbaum, 2004). זו הסיבה שזקנים שטופלו בעזרת כלבים ציינו שהכלב מעניק להם אהבה וביטחון (Siegel, 1990). הכלבים נכנסים כביכול לנעליים אנושיות, ומעניקים לאדם את התמיכה החברתית המוכרת לו. הקשר המיוחד הזה עם הכלבים עשוי להסביר מדוע יש להם השפעה רבה כל כך על רווחתם הנפשית של הזקנים, וכן להסביר את תחושת הבדידות הגבוהה שמאפיינת סיום טיפול המסתייע בכלבים.

נראה כי תפיסת הארנבון כחיית מחמד היא מורכבת יותר. הארנבון נתפס כחיית יותר ורחוק יותר מעולמם של בני אדם, ולמרות ביותם הם אינם נתפסים כממלאים תפקיד מרכזי בעולמו של האדם. הארנבונים עצמאיים יותר מכלבים, ולכן זקוקים יותר למרחב אוטונומי (Davis & DeMello, 2003). מגדלי הארנבונים נדירים בישראל (בר-צורי, 2011) וגם במחקר הנוכחי הרוב המוחלט של הזקנים לא בא במגע משמעותי עם בעל חיים זה בעבר. עם זאת, נראה כי בארנבון ישנן תכונות המקרבות אותו לעולם האנושי. שליו (1996) טוען כי בתת ההכרה של הזקנים הארנבון מהווה מעין תחליף לתינוק. לדבריו, החייאת הרגשות ההוריים היא גורם רגשי בעל השפעה רבה על קשישים בשלב זה של חייהם. טענות דומות נשמעות בנוגע לבעלי חיים קטנים נוספים (גונטר, 2007; Greenbaum, 2004). ארנבונים מתחבבים על בני האדם כמו ילדים בשל סגנון החיים הפשוט שלהם, השמחה והתמימות שלהם (Lockley, 1976), והם מעוררים תחושות נעימות של רוך, רוגע, שלווה, ביטחון ושמחה (שורק, 2002). ייתכן שבכך הם יכולים להעניק לזקנים חלק מהיתרונות של חוויית הספא, ללא הלחץ והקשיים שיכולים לאפיין סבאות אמיתית (בן-שלמה, טאובמן-בן ארי ופינדלר, 2014).

בתחושת הבדידות בכל הקבוצות, ובמידה רבה יותר בקבוצות המסתיעות בבעלי החיים.

מגבלות המחקר והצורך במחקרי המשך

למחקר זה מספר מגבלות. ראשית, השאלונים בנוגע לתמיכה חברתית בחנו פרמטרים בתחום התפקודי של מפגשים לא יכולה הייתה להיות השפעה אמיתית עליהם, ולכן ייתכן ולא שיקפו את השפעת המפגשים בתחום זה. שנית, הטיפול שנבחן הכיל סדרה קצרה של עשרה מפגשים, שאורכה נגזר מכמות משאבים מוגבלת, וייתכן כי סדרה ארוכה יותר של מפגשים תניב תוצאות שונות. לבסוף, במחקר זה לא התאפשר ניתוח מעמיק של עולמות התוכן שעלו במפגשים ובירור יסודי דיו של האלמנטים השונים והשפעתם. מחקרי המשך כמותניים ואיכותניים יוכלו לתת ביטוי לנקודות משמעותיות שעלו במחקר, כגון השפעת האלמנטים השונים שהוזכרו במחקר: תמיכה רגשית, חיזוק פעלתנות וחיזוק זהות, השפעת הציפיות טרום המפגשים ועוד, על מנת לתת תמונה מדויקת יותר על הגורמים המשפיעים בטיפול. כמו כן, מחקר המשך יוכל לבדוק השפעה של בעלי חיים הנשארים במחיצת הזקנים גם ללא מלווה אנושי ולבחון את היחס בין מידת ההשפעה של בעלי החיים כתורמים לקשר עם הגורם האנושי ובין מידת ההשפעה של בעלי חיים מצד עצמם, וכן אם יש הבדל בין בעלי חיים המשויכים לסטודנט ובין בעלי חיים אשר הזקן תופס שהינם בבעלותו.

יישומי המחקר

על סמך ממצאי המחקר ניתן להמליץ על שילוב של ארנבונים וכלבים בתכניות טיפול לזקנים. ראשית, ניתן לקיים מפגשים קבועים בין זקנים ובין מטפלים או מתנדבים המלווים בבעלי חיים. במסגרת זו ניתן לשלב כלבים וארנבונים בתכנית טיפולית גם לזקנים בודדים וגם במוסדות. שנית, ניתן להקים פינות חי במוסדות לזקנים, כדי שיתאפשר להם לקיים קשר קבוע עם ארנבונים ובעלי חיים נוספים. פינת חי עשויה לספק מסגרת קבועה ויציבה, אולם מצריכה אדם שידאג לטיפול ולתחזוקה שוטפת וכן להסדרת המפגשים בין הזקנים לבעלי החיים.

יש להשקיע לבחור את חיות המחמד המתאימה לאוכלוסייה מסוימת או לזקן מסוים. כלבים עשויים להיות מתאימים יותר לחיזוק פעלתנות ופעילות גופנית, וכן להעלאת זיכרונות וסקירת חיים, במיוחד אצל זקנים שגידלו בעברם כלבים (חשוב לתת את הדעת גם למצב הפוך, שבו כלב עלול לעורר לחיים חוויות שליליות כגון אצל ניצולי שואה). הבחירה בארנבונים עשויה להיות עדיפה במקרה שאין אפשרות לגדל כלב, וכשהמטרה

התמיכה החברתית שמספקים בעלי חיים

ממצאי המחקר עשויים לשפוך אור על אופי התמיכה החברתית המושגת מהקשר עם חיות מחמד. בניגוד למה שהיינו עשויים לצפות, לא נמצא קשר בין המפגש עם הסטודנטים בקבוצת הביקורת ובין עלייה ברווחה הנפשית בקרב זקנים בעלי תמיכה חברתית נמוכה, אולם נמצא קשר כזה בקרב זקנים בעלי תמיכה חברתית גבוהה. בקרב קבוצות שנעזרו בכלבים ובארנבונים הן זקנים בעלי תמיכה חברתית גבוהה והן זקנים בעלי תמיכה חברתית נמוכה חוו שיפור ברמת הרווחה הנפשית מהמפגש עם בעלי החיים. מכאן אפשר לשער כי זקנים בעלי תמיכה חברתית נמוכה חסרו מיומנויות חברתיות מסוימות שיעזרו להם להפיק את המרב מהמפגש עם הסטודנטים, בעוד זקנים בעלי תמיכה חברתית גבוהה היו מסוגלים להפיק את המרב מהמפגש עם הסטודנטים כיוון שהיו בעלי מיומנויות חברתיות גבוהות. לעומת זאת, נראה שאין צורך באותן מיומנויות חברתיות במפגש עם בעלי חיים, ולכן גם הזקנים בעלי התמיכה החברתית הגבוהה וגם אלו בעלי התמיכה החברתית הנמוכה הרוויחו במידה שווה מעליית תחושת הרווחה הנפשית שלהם בקבוצת המחקר. כפי שצוין לעיל, הקשר עם בעלי החיים עשוי גם לספק תמיכה ישירה בזקנים (McNicholas & Collis, 1998) וגם לתרום לחיזוק הקשר שלהם עם אנשים אחרים (שלי, 1996; McNicholas & Collis, 2000). במחקר נמצא כי בעלי החיים לא רק סייעו לחזק את הקשר עם בני אדם אחרים, אלא סיפקו תמיכה חברתית ישירה שבאה לידי ביטוי ברמת הרווחה הנפשית: הזקנים בעלי רמת התמיכה החברתית הנמוכה הפיקו תועלת רבה יותר מהמפגשים. אם כך, תמיכה חברתית כזאת, המגיעה באופן ישיר מבעל החיים, פועלת אחרת מתמיכה חברתית אנושית ויכולה להוות לה חלופה.

ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מחקרם של Antonacopoulos ו-Pychyl (2008), שמצאו כי בעלי רמה נמוכה של תמיכה חברתית נטו יותר להאנשה של חיות המחמד שלהם, כנראה כדי לקבל מהן את התמיכה החברתית שהם זקוקים לה. גם מחקרם של בנקס ובנקס (Banks & Banks, 2005), שמצא ירידה מובהקת בתחושת הבדידות בקבוצה שקיבלה טיפולים אינדיבידואליים המסתיעים בכלבים, תומך בממצאי המחקר הנוכחי.

חיזוק נוסף להסברים אלה ניתן למצוא בממצאים שהתקבלו בנוגע לתחושת הבדידות. תחושת הבדידות החריפה בעקבות המפגשים שלא כללו בעלי חיים, ופחתה במפגשים שכללו בעלי חיים. ניתן להעריך של בעלי החיים היו תורמים לשיפור היחסים בין הזקנים לבני אדם אחרים, הייתה נרשמת הפחתה

גולן שמש, ד. (2008). השפעת בעלי חיים על רווחתם הפיסית והנפשית של קשישים. חיות וחברה, 36, 37-49.

גונטר, ב. (2007). על חיות מחמד ואנשים – הפסיכולוגיה של החזקת חיות מחמד. קריית ביאליק: אח.

גרנדין, ט. וג'ונסון, ק. (2006). השפה הסודית של בעלי החיים. תל אביב: הוצאת אריה ניר.

גרנדין, ט. וג'ונסון, ק. (2010). בעלי-החיים הופכים אותנו לאנושיים. תל אביב: הוצאת אריה ניר.

ויסמן, ג., וגץ, א. (2008). קשישים ומידע: הספקת מידע בנושא זכויות ושירותים. מידעת: כתב עת לחקר הספרנות והמידע, 4, 4-13 זילכה, מ. ומיקולינסר, מ. (2007). הקשר עם חיית המחמד מבעד לפרספקטיבה שמציעה תיאורית ההתקשרות: ביסוס תיאורטי ומחקר אמפירי. חיות וחברה, 35, 39-47.

טל-ספיר, א. (2013). ממצאי סקר בנושא שירותי הבריאות בבתי דיוור מוגן פרטיים. המרכז המחקר והמידע של הכנסת.

יקוביץ', א. (2011). תוכניות חדשות לטיפול בזקנים המוגבלים בתפקודם – סקירת ספרות. מחקר לדין 105. ירושלים: המוסד לביטוח לאומי. נדלה מתוך https://www.btl.gov.il/Publications/research/Documents/mechkar_105.pdf

כהן, א. (1990). סיפור הנפש – ביבליותרפיה הלכה למעשה. קריית ביאליק: הוצאת אח.

כהן-שפירא, ע. וחצרוני, א. (2005). הארנבון כמגביר הזדמנויות לקשר עם ילדים בעלי נכויות פיזיות. חיות וחברה, 27, 5-22.

לבנשטיין, א. ויקוביץ', א. (1995). הזקן, המשפחה והמסגרת המוסדית. הוצאת רמות, אוניברסיטת תל אביב.

טולברג, ע. (2013). העלייה בתוחלת החיים והשפעותיה. אריאל: המרכז לחקר מדיניות, כלכלה וניהול, אוניברסיטת אריאל בשומרון.

רגב, ע. (1998). השפעת איכות הקשרים ברשתות חברתיות של קשישים על שביעות רצונם מהחיים. גרנטולוגיה, כה, 69-86.

שורק, ג. (2002). הקשר הרגשי שבין האדם לחיית המחמד. חיות וחברה, 19, 58-64.

שלי, א. (1996). המרפא הפרוותי – בעלי חיים כאמצעי תרפוי: תיאוריה, מחקר ומעשה. תל אביב: צ'ריקובר.

שמוטקי, ד. (2003). התגבשותה של הגרונטולוגיה החברתית: חיפוש עקרונות מפתח להזדקנות. בתוך א. רוזין (עורך), הזדקנות וזקנה בישראל (עמ' 351-352). ירושלים: מוסד ביאליק ואשל.

Abdill, M. N., & Juppe, D. (1997). *Pets in therapy*. Ravensdale, WA: Idyll Arbor.

Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011) A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing and society*, 31 (04), 683-712.

Albert, A., & Bulcroft, K. (1988). Pets, families, and the life course. *Journal of Marriage and the Family*, 543-552.

Andryscio, R. M. (1982). *A study of ethologic and therapeutic factors of pet-facilitated therapy in a retirement-nursing community*. (Doctoral dissertation), The Ohio State University.

Antonacopoulos, N. M. D., & Pychyl, T. A. (2008). An examination of the relations between social support, anthropomorphism and stress among dog owners. *Anthrozoös*, 21(2), 139-152.

Archer, J. (1997). Why do people love their pets?. *Evolution and Human behavior*, 18(4), 237-259.

היא יצירת קשר רגשי, שכן ארנבון מעורר פחות ציפיות לקשר, ולכן הפרידה ממנו עשויה להיות קלה יותר. כמו כן הבחירה בארנבונים מומלצת לטיפול בזקנים שמביעים צורך רגשי במגע, ועשויה להתאים במיוחד לזקנים שמתקשים ליצור מגע עם כלבים בגלל גודלם וניידותם, כגון זקנים בעלי מוגבלויות שיכולים ללטף וליהנות מהמגע גם ללא תזוזה מרובה.

תודות

לסיום ברצוני להוסיף תודות. קודם כול תודה לבורא עולם על שנתן לי את כל שהייתי צריך ושלח לי את האנשים הנכונים בדרך כדי לסיים את המחקר בהצלחה. תודה רבה לבני משפחתי, ובמיוחד להורי היקרים רחלה ומיכאל קוריאנאלי, שעמדו לצדי וסייעו לי במשימה מאתגרת זאת. שלי – שלכם הוא.

תודה רבה לכל הסטודנטים שתרמו מזמנם ומרצם למחקר, וכמובן גם לכלבים ולארנבונים שליוו אותם, לבתי הדיוור המוגן שפתחו את שעריהם ולאנשי הצוות שסייעו, למכללת דוד לילן ולד"ר מיכל מוטרו, שתמכה וסייעה בעריכת המחקר. תודות גם למנחת המחקר, פרופ' ליאת איילון, לארגון הג'וינט ולפרופ' אהרון וולר.

אחרונים חביבים, ברצוני להודות לזקנים שהשתתפו במחקר ופתחו בפניי צוהר לעולם עשיר ומרתק. בנימה אישית אוסיף שחיי הפרטיים בתקופת המחקר היו רצופים בטלטלות וחוויות את עוצמת התמיכה שבעלי חיים עשויים לתת, במיוחד עם הכלבה המופלאה יוקו.

רשימה ביבליוגרפית

אייל, נ. (2003). כוח הידיעה וחולשת הזיכרון קוגניציה וזקנה. בתוך: א. רוזין (עורך). *הזדקנות וזקנה בישראל*. ירושלים: אש"ל. 409-435.

איילון, ל. ושוויביץ, ע. (2011). בדידות בזקנה. הגיל החדש, 11, 11-14.

אמיתי, פ. (1992). מדריך לחיות מחמד. כתר.

אריקסון, א. ה. (1960). ילדות וחברה: פסיכולוגיה של האדם בתמורות הזמן. תל אביב: ספריית הפועלים.

בן-שלמה, ש., טאובמן-בן ארי, א. ופינדלר, ל. (2014). הזדמנות לצמיחה אישית במעבר לסבות: תפקידן של תפיסת דחק והערכה קוגניטיבית. *חברה ורווחה*, 17, 209-234.

בר-טור, ל. (2005). האתגר שבהזדקנות. ירושלים: אשל.

בר-טור, ל. ולומרנץ, י. (1997). בריאות נפשית ופסיכופתולוגיה אצל זקנים במוסדות. *גרנטולוגיה*, 78, 32-43.

בר-צורי, ר. (2011). צרכנות פנאי – שוק חיות המחמד והוצאות משקי בית לגידולן. מנהל מחקר וכלכלה, משרד התמ"ת. נדלה מתוך <http://www.moital.gov.il/NR/rdonlyres/A8610DA0-FCF9-4933-B224-58326872638E/0/X11389.pdf>.

ברזון, מ., טרקל, י. ודורון, ש. (2006). השפעת ההתערבות בעזרת בעלי-חיים על בעלי פיגור שכלי. קרן שלם.

ברנר, י. (2013). מחשבות על רפואת הזקנה. מכון הרצוג לחקר ההזדקנות והזקנה, 13, 4-5.

- Butler, A. (1986). Housing and the Elderly in Europe. *Social Policy & Administration*, 20(2), 136-152.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Carr, Alan. (2005). Positive psychology. *Clinical Psychology*, 45, 5-6.
- Cavan, R. S. (1962). Self and role in adjustment during old age. In A. Rose (Ed.). *Human Behavior and Social Processes*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Cevizci, S., Karaahmet, E., Güneş, F., & Sen, H. M. (2013). Animal assisted therapy and activities in alzheimer's disease. *INTECH Open Access Publisher*. 303-327.
- Check, J. V., Perlman, D., & Malamuth, N. M. (1985). Loneliness and aggressive behaviour. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2(3), 243-252.
- Colombo, G., Buono, M. D., Smania, K., Raviola, R., & De Leo, D. (2006). Pet therapy and institutionalized elderly: A study on 144 cognitively unimpaired subjects. *Archives of Gerontology & Geriatrics*, 42, 207-216.
- Crowley-Robinson, P., Fenwick, D. C. & Blackshaw, J. K. (1996). A long-term study of elderly people in nursing homes with visiting and resident dogs. *Applied Animal Behaviour Science*, 47, 137-148.
- Cusack, O., & Smith, E. (2014). *Pets and the elderly: The therapeutic bond*. NY: Routledge.
- Daniel, S. A., & Burke, J. (1985). The psychological effects of pet visitation program on nursing home residents. *Journal of the Delta Society*, 2, 63.
- Davis, S. E., & DeMello, M. (2003). *Stories rabbits tell: A natural and cultural history of a misunderstood creature*. Lantern Books.
- De Jong Gierveld, J. & Van Tilburg T. (1999) Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 14 (1) 1–24.
- Deng, J., Hu, J., Wu, W., Dong, B., & Wu, H. (2010). Subjective well-being, social support, and age-related functioning among the very old in China. *International journal of geriatric psychiatry*, 25(7), 697-703.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397–404
- Edwards, N. E., & Beck, A. M. (2002). Animal-assisted therapy and nutrition in Alzheimer's disease. *Western Journal of Nursing Research*, 24(6), 697-712.
- Eshbaugh, E. M., Somervill, J. W., Kotek, J. H., Perez, E., Nalan, K. R., Wilson, C. E., & Bullis, Q. T. (2011). Brief report: Presence of a dog, pet attachment, and loneliness among elders. *North American Journal of Psychology*, 13(1), 1.
- Banks, M. R., & Banks, W. A. (2002). The effects of animal assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 57, 428–432.
- Banks, M. R., & Banks, W. A. (2005). The effects of group and individual animal-assisted therapy on loneliness in residents of long-term care facilities. *Anthrozoös*, 18(4), 396-408.
- Barak, Y., Savorai, O., Mavashev, S., & Beni, A. (2001). Animal-assisted therapy for elderly schizophrenic patients: A one-year controlled trial. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 9, 439-442.
- Baun, M. M., & McCabe, B. W. (2000) The role animals play in enhancing quality of life for the elderly. In: *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. San Diego, California: Academic Press.
- Beck, A. M., & Katcher, A. H. (1984). A new look at pet-facilitated therapy. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 184(4), 414.
- Beez, A., Julius, H., Turner, D., & Kotrschal, K. (2012). Effects of social support by a dog on stress modulation in male children with insecure attachment. *Frontiers in Psychology*, 3. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3498889/>
- Bernstein, P.L., Friedmann, E. & Malaspina, A. (2000). Animal assisted therapy enhances resident social interaction and initiation in long-term care facilities. *Antozoos* 13(4), 213-224.
- Birren, J. E. (2000). Using the gift of long life: Psychological implications of the age revolution. In S. H. Qualls & N. Abeles (Eds.) *Psychology and the aging revolution: How we adapt to longer life*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Bolin, S. E. (1987). The effects of companion animals during conjugal bereavement. *Anthrozoös*, 1(1), 26-35.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowling, A. (1990). Associations with life satisfaction among very elderly people in a deprived part of inner London. *Social Science and Medicine*, 31(9), 1003 – 1011.
- Brickel, C. M. (1984). Depression in the nursing home: A pilot study using pet-facilitated psychotherapy. In R. K., Anderson, B. L., Hart,, & L. A. Hart, (Eds.). *The Pet Connection*. Minnesota: University of Minnesota Press.
- Buelt, M. C., Bergstrom, N., Baun, M. M., & Langston, N. (1985). Facilitating social interaction among institutionalized elderly through use of companion dog. *The Journal of the Delta Society*, 2(1), 62-63.
- Burch, M. R. (1996). *Volunteering with your pet: How to get involved in animal-assisted therapy*. New York: Macmillan.

- Hawkey, L.C. & Cacioppo, J. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218-227.
- Heylen, L. (2010). The older, the lonelier? Risk factors for social loneliness in old age. *Ageing and Society*, 30(7), 1177-1196.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218.
- Holwerda, T. J., Deeg, D. J., Beekman, A. T., Van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135-142.
- Howell-Newman, K., Goldman, R. L., (1993). Marketing animal facilitated therapy. *Health Mark Q*, 11(1-2), 77-98
- Horn, I., Virányi, Z., Miklósi, A., Huber, L., & Range, F. (2012). Domestic dogs (*Canis familiaris*) flexibly adjust their human-directed behavior to the actions of their human partners in a problem situation. *Animal Cognition* 15 (1), 57-71.
- Hultsch, D. F., & Dixon, R. A. (1990). Learning and memory in aging. *Handbook of the Psychology of Aging*, 3, 258-274.
- Kalfon, E. (1991). Pets make a difference in long term care. *The Journal Gerontological Nursing Association*, 15(4) 3 – 5.
- Knight, G. B. (1996). *Psychotherapy with older adults*. London: Sage Publications
- Kongable, L. G., Stolley, J. M., & Buckwalter, K. C. (1990). Pet therapy for Alzheimer's patients: A survey. *Journal of Long Term Care Administration*, 18(3), 17-21.
- Kuypers, J. A., & Bengtson, V. L. (1973). Social breakdown and competence. *Human Development*, 16(3), 181-201.
- Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2010). Promoting functional health in midlife and old age: Long-term protective effects of control beliefs, social support, and physical exercise. *PloS One*, 5(10), e13297.
- Lakestani, N., Donaldson, M., Verga, M., & Waran, N. (2011). Attitudes of children and adults to dogs in Italy, Spain, and the United Kingdom. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 6, 121-129.
- Le Roux, M.C & Kemp, R. (2009). Effect of a companion dog on depression and anxiety levels of elderly residents in a long-term care facility. *The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 9 (1), 23-29.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Petersen, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life expectation among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-23.
- Levinson, B.M. (1972). *Pet and the human development*. NY: Charles C. Thomas.
- Lockley, R. M. (1976). *Private life of the rabbit*. Corgi.
- Longino, C. F., & Kart, C. S. (1982) Explicating Activity Theory: A Formal Replication. *The Journal of Gerontology*, 37(6), 713-22.
- Ferguson, S., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Associations of parental and peer rejection with preadolescents' loneliness: Emotional sensitivities as mediators. *Journal of Relationships Research*, 5, e9.
- Feuerbacher, E. N., & Wynne, C. D. (2012). Relative efficacy of human social interaction and food as reinforcers for domestic dogs and hand-reared wolves. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 98 (1), 105-129.
- Fick, K. (1993). The influence of an animal on social interactions of nursing home residents in a group setting. *The American Journal of Occupational Therapy*, 47, 529-534.
- Fine, A. H. (2000). *Handbook on Animal – Assisted Therapy: theoretical foundations and guidelines for practice*. California: Academic Press.
- Fletcher, C. N., & Lorenz, F. O. (1985). Structural influences on the relationship between objective and subjective indicators of economic well-being. *Social Indicators Research*, 16(3), 333-345.
- Fried, E. I., Bockting, C., Arjadi, R., Borsboom, D., Amshoff, M., Cramer, A. O., Epskamp, S., Tuerlinckx, F., Carr, D. & Stroebel, M. (2015). From loss to loneliness: The relationship between bereavement and depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 124(2), 256.
- Friedmann, E. (2000). The Animal – Human bond: Health and Wellness. In: G. Fine (Ed). *Handbook of Animal Assisted Therapy*. New York: Academic press.
- Friedmann, E., & Tsai, C. C. (2010). The animal/human bond: Health and wellness. In: A. H. Fine, (Ed.). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. (3rd ed.) (pp. 85-107). San Diego: Academic Press.
- González-Redondo, P., & Contreras-Chacón, G. M. (2012). Perceptions among university students in Seville (Spain) of the rabbit as livestock and as a companion animal. *World Rabbit Science*, 20(3), 155-162.
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575-588.
- Greenbaum, J. (2004). It's a dog's life: Elevating status from pet to "fur baby" at yappy hour. *Society & Animals*, 12(2), 117-135.
- Guruge, S., Ford-Gilboe, M., Samuels-Dennis, J., Varcoe, C., Wilk, P., & Wuest, J. (2012). Rethinking social support and conflict: lessons from a study of women who have separated from abusive partners. *Nursing Research and Practice*, 2012. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1155/2012/738905>
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. In R. H. Williams, C. Tibbits, & W. Donohue (Eds.). *Process of aging (Vol. 1)*, (pp. 299-320). New York: Atherton Press.
- Havighurst, R. I., Neugarten, B. L., & Tobin, S. S. (1968). Disengagement and patterns of aging. In B. L. Neugarten (Ed.). *Middle Age and Aging*, (pp. 161-172). Chicago, IL: University of Chicago Press.

- Ní Mhaoláin, A. M., Gallagher, D., O'Connell, H., Chin, A. V., Bruce, I., Hamilton, F. & Lawlor, B. A. (2012). Subjective well-being amongst community-dwelling elders: What determines satisfaction with life? Findings from the Dublin Healthy Aging Study. *International Psychogeriatrics*, 24(02), 316-323.
- Nimer, J., & Lundahl, B. (2007). Animal – Assisted therapy: A Meta - analysis. *Anthrozoos*, 20, 225-238.
- Olsen, C., Pedersen, I., Bergland, A., Enders-Slegers, M. J., Patil, G., & Ihlebæk, C. (2016). Effect of animal-assisted interventions on depression, agitation and quality of life in nursing home residents suffering from cognitive impairment or dementia: a cluster randomized controlled trial. *International journal of geriatric psychiatry*. Online first publication.
- Oka, K. & Shibata, A. (2009). Dog ownership and health-related physical activity among Japanese adults. *Journal of Physical Act Health*, 6, 412-418.
- Peek, M. K., Coward, R. T., & Peek, C. W. (2000). Race, Aging, and Care Can Differences in Family and Household Structure Account for Race Variations in Informal Care?. *Research on Aging*, 22(2), 117-142.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Source Book of Current Theory, Research & Therapy*. New York: John Wiley.
- Perkins, J. (2008). *Dog-assisted Therapy for Older People with Dementia: A Randomized Controlled Trial in Residential Aged Care Facilities* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Queensland.
- Pikhartova, J., Bowling, A., & Victor, C. (2014). Does owning a pet protect older people against loneliness?. *BMC Geriatrics*, 14(1), 106.
- Pinquart, M., & Sorenson, S. (2003). Risk factors for loneliness in adulthood and old age: A meta-analysis P. Shohov (Ed.), *Advances in psychology research*, Nova Science. NY: Hauppauge.
- Racca, A., Amadei, E., Ligout, S., Guo, K., Meints, K., & Mills, D. (2010). Discrimination of human and dog faces and inversion responses in domestic dogs (*Canis familiaris*). *Animal Cognition*, 13(3), 525-533.
- Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnett, B., Woodward, C., & Abernathy, T. (1999). Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: An analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47(3), 323-329.
- Ramos, D., & Ades, C. (2012). Two-item sentence comprehension by a dog (*Canis familiaris*). *PLoS one*, 7(2), e29689.
- Richeson, N. E., & McCullough, W. T. (2002). An evidence-based animal-assisted therapy protocol and flow for the geriatric recreational therapy practice. *American Journal of Recreational Therapy*, 1(1), 25-31.
- Rossbach, K. A., & Wilson, J. P. (1992). Does a dog's presence make a person appear more likeable? *Anthrozoos*, 5, 40 -51.
- Sable, P. (1995). Pets, attachment, and wellbeing across the life cycle. *Social Work*, 40, 334-341.
- Loomes, G., & Sugden, R. (1986). Disappointment and dynamic consistency in choice under uncertainty. *The Review of Economic Studies*, 271-282.
- Losada, A., Márquez-González, M., García-Ortiz, L., Gómez-Marcos, M. A., Fernández-Fernández, V., & Rodríguez-Sánchez, E. (2012). Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults. *The Journal of Psychology*, 146(3), 277-292.
- Lutwack-Bloom, P., Wijewickrama, R., & Smith, B. (2005). Effects of pets versus people visits with nursing home residents. *Journal of Gerontological Social Work*, 44(3-4), 137-159.
- Maddox, G. L. (1963). Activity and morale: A longitudinal study of selected elderly subjects. *Social Forces*, 42(2), 195-204.
- Mannell, R. C. (1993). High-investment activity and life satisfaction among older adults: Committed, serious leisure, and flow activities. In J. R. Kelly (Ed.). *Activity and aging: Staying involved in later life* (pp. 125-145). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- McNicholas, J & Collis, G. M. (1998). A theoretical basis for health benefits of pet ownership: Attachment versus psychological support. In C. C. Wilson & D. C. Turner (Eds.). *Companion Animals in Human Health* (pp. 105-122). London: SAGE Publications.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91, 61-70.
- McNicholas, J. (2014). The role of pets in the lives of older people: A review. *Working with Older People*, 18(3), 128-133.
- Melson, G. F., Schwarz, R. L., & Beck, A. M. (1997). Importance of companion animals in children's lives-implications for veterinary practice. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 211(12), 1512-1518.
- Messent, P. (1983). Social Facilitation of Contact with Other people by Pet Dogs: In Katcher, A. Honori, and A.M. Beck (Eds.). *New perspectives on our lives with companion animals*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Mugford, R. A., & M'Comsky, J. G. (1975). Some recent work on the psychotherapeutic value of caged birds with old people. In R. Anderson (Ed.). *Pet Animals and Society* (pp. 54-65). London: Balliere Tindall.
- Muscari, M., & Campbell, K. (2011). Senior and companion animals. In M. L. Wykle & S. H. Gueldner (Eds.). *Aging well* (pp. 429-438). MA: Jones & Bartlett Publishers.
- Muschel, I. J. (1984). Pet therapy with terminal cancer patients. *Social Casework*, 451-458.
- Nagasawa, M., Murai, K., Mogi, K., & Kikusui, T. (2011). Dogs can discriminate human smiling faces from blank expressions. *Animal Cognition*, 14(4), 525-533.
- Namiko Kawamura, M. S. N., Niiyama, M., & Niiyama, H. (2009). Animal-assisted activity: experiences of institutionalized Japanese older adults. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 47(1), 41.

- Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B., & Davey, A. (2009). Loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing, 6*(4), 267-275.
- Svidén, G., Wikström, B. M., & Hjortsjö-Norberg, M. (2002). Elderly persons' reflections on relocating to living at sheltered housing. *Scandinavian journal of occupational therapy, 9*(1), 10-16.
- Tabbarah, M., Silverstein, M., & Seeman, T. (2000). A health and demographic profile of noninstitutionalized older Americans residing in environments with home modifications. *Journal of Aging and Health, 12*(2), 204-228.
- Theeke, L. A. (2009) Predictors of loneliness in U.S. adults over age sixty-five. *Archives of Psychiatric Nursing, 23* (5), 387-396.
- Topal, J., Miklosi, A., Kubinyi, E., Gacsi, M., Doka, A., Pongracz, P., & Csanyi, V. (2007). An alternative functional model for the evolutionary study of human social behavior: The Dog. *Magyar Pszichologiai Szemle (Hungarian Psychological Review), 1*(62), 139-158.
- Vrbanac, Z., Zečević, I., Ljubić, M., Belić, M., Stanin, D., Brkljača Bottegaro, N., & Žubčić, D. (2013). Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents. *Collegium Antropologicum, 37*(3), 973-976.
- Veevers, J. E. (1985). The social meaning of pets: Alternative roles for companion animals. *Marriage & Family Review, 8*(3-4), 11-30.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Pet in the therapy room: an attachment perspective on animal-assisted therapy. *Attachment & Human Development, 13*(6), 541-561.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 41*(3), 223-233.
- Savishinsky, J. S. (1992). Intimacy, domesticity and pet therapy with the elderly: Expectations and experience among nursing home volunteers. *Social Science and Medicine, 34*, 1325-1334.
- Schnittger, R. I., Wherton, J., Prendergast, D. & Lawlor, B. A. (2012). Risk factors and mediating pathways of loneliness and social support in community-dwelling older adults. *Aging & Mental Health, 16*(3), 335-346.
- Schulz, R., & Brenner, G. (1977). Relocation of the aged: A review and theoretical analysis. *Journal of Gerontology, 32*(3), 323-333.
- Serpell, J.A (2003). Anthropomorphism and Anthropomorphic Selection Beyond the "Cute Response". *Society and Animals, 10*, 4.
- Shirey, M. R. (2004). Social support in the workplace: Nurse leader implications. *Nursing Economics, 22*(6), 313.
- Shyne, A., Singer, M., & Jameson, T. (2012). Dogs' Ability to Follow Conspecific Cues in an Object Choice Task. *Journal of Applied Companion Animal Behavior, 5*(1), 7.
- Siegel, J. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 1081-1086.
- Silva, K., Correia, R., Lima, M., Magalhães, A., & De Sousa, L. (2011). Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 17*(7), 655-659.
- Slovenko, R. (1982). Commentaries on psychiatry and law: Should the insanity defense be abolished. *Journal of Psychiatry & Law, 10*, 123.